

**PENGARUH LATIHAN TEKNIK DASAR TERHADAP KETERAMPILAN
BERMAIN SEPAKBOLA KELOMPOK USIA 16-19 TAHUN
DI DIKLAT CILO MAGELANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Eki Fitrianto

NIM. 13602241069

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN KEMAMPUAN TEKNIK TERHADAP
KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA ANAK USIA
16-19 TAHUN DI DIKLAT CILO MAGELANG**

Disusun oleh:

Eki Fitrianto
NIM 13602241069

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Mengetahui,
Ketua Program Studi



CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP.19711229 200003 2 001

Yogyakarta, September 2017
Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Nawan Primasoni, M.Or
NIP. 19840521 200812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, September 2017
Yang menyatakan,



Eki Fitrianto

NIM/1360224109

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN TEKNIK DASAR TERHADAP KETRAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA KELOMPOK USIA 16-19 TAHUN DI DIKLAT CILO MAGELANG

Disusun oleh:

Eki Fitrianto
NIM 13602241069

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta

Pada tanggal 11 Oktober 2017

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Nawan Primasoni, M.Or
Ketua Penguji/Pembimbing



24/10/2017

Ratna Budiarti, M.Or
Sekretaris



23/10/2017

Drs. Subagyo Irianto, M.Pd
Penguji



19/10/2017



Yogyakarta, 11 Oktober 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP.19640707 198812 1 001

**PENGARUH LATIHAN TEKNIK DASAR TERHADAP KETRAMPILAN
BERMAIN SEPAKBOLA KELOMPOKUSIA 16-19 TAHUN
DI DIKLAT CILO MAGELANG**

Oleh:
EKI FITRIANTO
NIM. 13602241069

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik dasar, ketrampilan bermain sepakbola, dan memahami pengaruh teknik dasar terhadap ketrampilan bermain sepakbola kelompok usia 16-19 tahun di diklat Cilo Magelang.

Bentuk penelitian ini adalah eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada dua kelompok dengan kelompok pembanding. Subyek penelitian yaitu anak usia 16-19 tahun di Diklat Cilo Magelang dengan populasi sebanyak 55 anak dan sampel penelitian sebanyak 26 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Pemisahan kelompok menggunakan *Ordinal Pairing*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa tes keterampilan bermain sepakbola pengembangan David Lee yang dilakukan oleh Subagyo Irianto. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t.

Hasil uji-t kelompok eksperimen diperoleh nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($5,222 > 2,178$) dan hasil uji-t kelompok kontrol diperoleh nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($3,295 > 2,178$). Peningkatan kelompok eksperimen rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 11,52 dan kelompok kontrol 8,69. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan kelompok eksperimen sebesar 24,89% dan kelompok kontrol sebesar 17,47%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan teknik dasar terhadap keterampilan bermain sepakbola

Kata kunci : teknik, ketrampilan bermain sepakbola, Diklat Cilo Magelang

PERSEMBAHAN

Dengan ketulusan dan kesederhanaan, skripsi ini kupersembahkan kepada:

- A Bapakku Juharman dan Ibuku tercinta Warsiyah terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah diberikan serta do'a-do'a yang selalu mengiringi langkahku dalam menempuh hidup yang bermakna.
- B Adikku Veta Febrina yang selalu memberikan semangat dan dukungannya.
- C Almamater dan segenap keluarga.

MOTTO

- ❖ *Menggapai kesuksesan tidak harus tepat waktu, tetapi gapailah kesuksesan di waktu yang tepat. (Penulis)*
- ❖ *Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah, dengan agama hidup menjadi terarah. (A.H. Mukti Ali)*
- ❖ *Ilmu dapat membuat orang lebih bijaksana, mencegah berbuat aniaya dan membuat yang tak tahu arah menjadi terarah. (Al Imam Al Mawardi)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh latihan teknik dasar terhadap ketrampilan bermain sepakbola kelompok usia 16-19 tahun di Diklat Cilo Magelang” Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Nawan Primasoni, M.Or., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Nurhadi Santoso, M.Or dan selaku Validator instrumen penelitian TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Drs. Subagyo Irianto, M.Pd, selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. CH. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan dan Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
5. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi

7. Para pemain dan pelatih Diklat Cilo Magelang yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, September 2017

Penulis,



Eki Fitrianto

NIM 13602241069

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	2
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakikat Latihan.....	11
2. Hakikat Teknik	11
3. Hakikat Ketrampilan Bermain Sepakbola.....	16
4. Hakikat Permainan Sepakbola.....	17
5. Karakter Siswa 16-19 Tahun.....	29
6. Tes Pengembangan David Lee	32
B. Penelitian yang Relevan.....	34
C. Kerangka Berfikir	35
D. Hipotesis	36

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel.....	38
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	41
D. Instrumen Penelitian.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	45

F. Teknik Keabsahan Data	46
G. Teknik Analisis Data	48

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi tempat dan Subyek penelitian.....	50
B. Deskripsi Data Penelitian.....	50
C. Hasil Analisis Data	57
D. Pembahasan	59

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	61
B. Implikasi Hasil Penelitian	61
C. Keterbatasan Penelitian	62
D. Saran-saran	62

DAFTAR PUSTAKA.....	63
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	66
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Halaman

Table 1. Skala Penilaian Pengembangan David Lee.....	45
Table 2. Distribusi Frekuensi Pengembangan David Lee	52
Table 3. Distribusi Penilaian Pengembangan David Lee Pre Tes.....	53
Table 4. Distribusi Penilaian Pengembangan David Lee Post Test	56
Table 5. Rangkuman Hasil Uji-t	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Salah Satu Teknik Menendang Bola	20
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola	22
Gambar 3. Teknik Menyundul	34
Gambar 4. Melempar Bola ke Dalam	25
Gambar 5. Teknik Merampas Bola	25
Gambar 6 . Teknik Menggiring Bola	28
Gambar 7. Lapangan Tes Pengembangan <i>David Lee</i>	33
Gambar 8. Desain Penelitian.....	38
Gambar 9. Ordinal Pairing	40
Gambar 10. Histogram Pengembangan David Lee.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Penelitian.....	67
Lampiran 2. Surat Expert Judgment.....	68
Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi.....	70
Lampiran 4. Daftar Hadir	71
Lampiran 5. Program Latihan	72
Lampiran 6. Data Hasil Pretest dan Postes	88
Lampiran 7. Frekuensi data.....	90
Lampiran 8. Data Uji-T.....	92
Lampiran 9. Dokumentasi Foto.....	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling terkenal diseluruh dunia hal ini ditandai dengan persentase penonton yang sangat fantastis baik itu event nasional maupun internasional dimana penonton atau supporternya bisa mencapai puluhan ribu orang seperti halnya liga champion atau liga inggris dan spanyol serta liga – liga lain di dunia. Maka tidak heran bila olahraga menggunakan kaki dan kepala ini dimainkan hampir semua kalangan baik perempuan maupun laki – laki, dari anak – anak sampai orang tua bahkan dari desa maupun perkotaan permainan sepakbola akan sangat mudah kita jumpai. Permainan sepakbola dapat menyalurkan unsur hobi, bakat dan kegembiraan anak, selain itu juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Bahkan sekarang permainan sepakbola sudah digemari dan dimainkan oleh kaum wanita Indonesia. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola.

Pemain sepakbola yang baik harus memenuhi syarat, baik sebagai individu maupun sebagai tim kesebelasan, artinya sebagai individu ia harus memiliki kemampuan fisik, teknik dan mental yang baik, sedangkan sebagai anggota kesebelasan ia harus dapat bekerja sama dengan pemain lain membentuk suatu tim yang baik. Tim sepakbola yang baik berawal dari kemampuan individu yang memahami kemampuan diri sendiri dan kemampuan temannya, sehingga yang perlu ditingkatkan yang paling utama adalah ketrampilan bermain sepakbola.

Mencapai keterampilan bermain sepakbola yang baik haruslah didukung oleh kemampuan teknik yang baik pula. Hal ini dapat mendasari bahwa seseorang yang memiliki tingkat kemampuan teknik yang baik dapat melakukan suatu gerakan atau keterampilan dengan baik. Kemampuan teknik yang bagus pada seorang atlet akan sangat mendukung pada perkembangan keterampilan teknik olahraga yang ditekuninya. Sehingga kemampuan teknik sangat diperlukan dalam permainan sepakbola, oleh karena itu aspek-aspek kemampuan teknik sangat mendukung terhadap penguasaan keterampilan bermain sepakbola. Aspek-aspek yang terdapat dalam kemampuan teknik menurut (Nurhasan dkk, 2007, hlm. 127) komponen-komponen kemampuan teknik adalah kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi dan keseimbangan.

Pemain supaya bisa bermain sepakbola yang baik dan benar perlu menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Pemain yang memiliki teknik sepakbola yang baik, cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Olahraga sepakbola mempunyai beberapa teknik keterampilan dasar diantaranya menurut Nurhasan (2007, hlm. 450) bahwa “Teknik keterampilan dasar ini merupakan keterampilan dasar atau pokok dari suatu cabang olahraga”. Dalam sepakbola misalnya *passing* dan *stopping*, *heading*, *dribbling*, dan yang terakhir *shooting*. Pemain menguasai keterampilan dasar tersebut akan tercipta permainan sepakbola yang baik dan efektif dalam mengembangkan cara bermain. Teknik merupakan keterampilan yang harus dimiliki seorang pemain. (Sneyer, 1988 : 10). Seorang pemain sepakbola selalu dituntut untuk bergerak, baik berlari cepat maupun lambat dengan bola, karena dalam permainan sepak bola mencetak gol ke gawang lawan merupakan bagian terpenting dalam setiap pertandingan.

Diklat Sepakbola CILO Magelang, merupakan salah satu sekolah sepakbola yang berada di Magelang yang terletak di daerah Secang Kab. Magelang. Diklat Cilo adalah sekolah sepakbola yang terbentuk pada tahun 2014, karena baru awal dibentuk masih belum ada prestasi yang mencolok publik Magelang. Seperti sekolah sepakbola yang lainnya, bahwa masing-masing sekolah sepakbola tentu mempunyai tujuan didirikannya sekolah sepak bola. Diklat Sepakbola CILO Magelang ini, memiliki tujuan diantaranya: 1) anak-anak memiliki aspek teknik, skill, fisik, taktik dan mental sebagai pemain sepak bola yang baik, 2) mengembangkan bakat dan minat sesuai potensi anak, 3) menanamkan budaya hidup sehat, berdisiplin melalui olahraga, dan 3) mengantar untuk sukses dalam kehidupan dan karier. Setiap anak-anak atau pemain memang dapat bergabung dan berlatih di sebuah sekolah sepakbola, akan tetapi tidak semua pemain yang tergabung dalam sekolah sepakbola mencapai prestasi yang maksimal.

Menurut fakta empiris dari studi awal oleh peneliti bahwa kemampuan teknik dan ketrampilan bermain bola yang dilakukan siswa peserta diklat CILO belum terlalu baik, hal ini terlihat ketika siswa peserta diklat CILO Magelang melakukan passing kaki tumpu masih jauh dengan bola, pandangan belum melihat sasaran sehingga akurasi tendangan tidak baik dan belum adanya koordinasi kaki yang baik saat bergerak yang membuat pergerakan lambat. Salah satu yang menjadi penyebab adalah kurangnya variasi dalam latihan yang diberikan oleh guru maupun pelatih dalam meningkatkan kemampuan teknik dan juga belum pernah adanya tes kemampuan teknik dasar dan ketrampilan bermain sepakbola.

Berdasarkan uraian di atas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh teknik terhadap ketrampilan bermain sepakbola kelompok usia 16-19 tahun di

diklat CILO Magelang, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul :
“Pengaruh Latihan Teknik Dasar Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola
Pada Kelompok Usia 16-19 Tahun Di Diklat CILO Magelang”.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang penelitian penulis mengidentifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kemampuan teknik dasar dan ketrampilan bermain sepakbola yang kurang baik, terlihat saat melakukan passing kaki tumpu masih berada jauh dari bola dan pandangan belum melihat sasaran.
2. Latihan yang kurang variasi untuk meningkatkan kemampuan teknik yang membuat ketrampilan bermain sepakbola belum baik.
3. Belum diketahui sejauh mana pengaruh latihan teknik dasar terhadap keterampilan bermain sepakbola usia 16-19 tahun di diklat CILO Magelang

C. RUMUSAN MASALAH PENELITIAN

Sesuai latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka penulis mengajukan rumusan masalah yang berkaitan dengan latar belakang di atas adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kemampuan teknik kelompok usia 16-19 tahun di diklat CILLO Magelang?
2. Bagaimana keterampilan bermain sepakbola anak usia kelompok usia 16-19 tahun di diklat CILLO Magelang?
3. Adakah pengaruh yang signifikan kemampuan teknik terhadap keterampilan bermain sepakbola pada anak usia kelompok usia 16-19 tahun di diklat CILLO Magelang?

E. TUJUAN PENELITIAN

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui teknik dasar kelompok usia 16-19 tahun di diklat CILO Magelang.
2. Mengetahui keterampilan sepakbola kelompok usia 16-19 tahun di diklat CILO Magelang.
3. Memahami teknik dasar terhadap keterampilan bermain sepakbola pada kelompok usia 16-19 tahun di diklat CILO Magelang.

F. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan olahraga sepakbola dimasa yang akan datang, adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis :

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi dan sumbangan keilmuan dalam proses pelatihan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan pada permainan sepakbola dengan memperhatikan aspek teknik.

2. Manfaat praktis :

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman, baik untuk para pelatih, guru, maupun pembaca dalam melaksanakan kegiatan penelitian sepakbola dan sebagai bahan ilmu pengetahuan terutama untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini akan menjadi sumbangan berarti dalam pengembangan ilmu pengetahuan dimasa yang akan datang.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. DESKRIPSI TEORI

1. Hakikat Latihan

Upaya pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga salah satunya adalah latihan yang terprogram dengan baik dan benar. Latihan merupakan proses yang sistematis dalam mempersiapkan olahragawan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat. Suharno (1993:5) menyimpulkan bahwa “latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik, dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya.”sedangkan meneurut Sukadiyanto (2011:5) “latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Latihan menurut Bomp (1986:2) “merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan untuk membentuk manusia yang berfungsi fisiologisnya dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas”.Hal ini sesuai dengan definisi oleh Kent (dalam Budiwanto, 2004:12) yang mengatakan bahwa “latihan adalah suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting”. Sedangkan Bower dan Foss (dalam Budiwanto,

2004:12) mengemukakan “bahwa latihan adalah suatu program yang direncanakan untuk memperbaiki dan meningkatkan kapasitas energi seorang atlet untuk suatu pertandingan”. Dalam latihan atlet harus memperhatikan peningkatan beban. Beban latihan harus ditingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan.

Beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihan kian bertambah, bertujuan mencapai keterampilan yang lebih baik.

a. Prinsip-prinsip Latihan

“Melakukan latihan harus berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan yang sudah diterima secara universal” (Suharno, 1993:5). Prinsip-prinsip latihan yang akan dikemukakan adalah prinsip-prinsip dasar yang perlu diketahui serta diterapkan dalam setiap latihan olahraga. Budiwanto (2004:13) menyatakan “untuk mencapai peningkatan kemampuan fisik maupun teknik dalam suatu cabang olahraga, diperlukan suatu proses dan waktu. Program latihan perlu disusun dengan memperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan melalui pentahapan, teratur dan berkesinambungan”.

Bompa (1986:17) mengemukakan bahwa prinsip-prinsip program latihan fisik sebagai berikut. “Prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkatkan bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pemulihan (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan

berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif berpartisipasi dalam latihan, dan prinsip latihan dengan menggunakan model”.

Bompa (1986:20) mengemukakan bahwa prinsip-prinsip latihan meliputi:

1. Prinsip beban lebih (*overload*); prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukan oleh atlet.
2. Prinsip intensitas latihan; perubahan fisiologis dan psikologis hanyalah mungkin apabila atlet dilatih atau berlatih melalui suatu program latihan yang intensif, dimana pelatih secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerakan (*repetition*), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut
3. Prinsip kualitas latihan; latihan dikatakan berkualitas apabila latihan yang diberikan benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, dan
4. Prinsip variasi dalam latihan; latihan yang intensif dan terus menerus kadang bisa menimbulkan rasa bosan pada atlet, karena itu perlu dilakukan usaha-usaha untuk mencegah timbulnya kebosanan dalam berlatih, misalnya dengan cara merencanakan dan menyelenggarakan variasi-variasi dalam latihan.

Faktor dasar latihan meliputi latihan fisik, taktik, dan mental. Faktor latihan adalah sebuah bagian dari beberapa latihan program yang ditentukan dari umur atlet, potensi individu, level, persiapan, atau fase dari latihan. Pembentukan fisik merupakan faktor yang paling penting dalam program latihan yang bertujuan mencapai kemampuan yang tinggi. Budiwanto (2004:31) menyatakan bahwa “agar latihan pembentukan fisik dapat tercapai sesuai dengan tujuan, maka latihan

harus dilakukan secara teratur, ajeg, terus menerus tanpa berselang dengan beban yang tepat sesuai rencana latihan”.

Budiwanto (2004: 46) menarik kesimpulan sebagai berikut. “Teknik dasar ada tiga kategori, yaitu teknik dasar, teknik menengah dan teknik tinggi. Teknik dasar adalah suatu teknik dimana proses melakukan gerakan merupakan fondamen dasar, gerakan dilakukan dalam kondisi sederhana dan mudah. Teknik menengah adalah suatu teknik dimana dalam melakukan gerakan menuntut penggunaan kecepatan, kekuatan, kelincahan dan koordinasi yang lebih tinggi daripada teknik dasar. Teknik tinggi adalah suatu teknik dimana dalam melakukan gerakan menuntut tempo yang tinggi, koordinasi, keseimbangan, ketepatan yang tinggi serta gerakan tersebut sulit, simultan dalam kondisi yang berat”

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor latihan meliputi teknik dasar, teknik menengah, dan teknik tinggi. Pada teknik tersebut sudah mencakup keseluruhan faktor dasar latihan diantaranya taktik, teknik, fisik dan mental.

b. Program Latihan

Program perencanaan latihan menggambarkan prosedur dalam mengorganisasikan secara metodik dan ilmiah untuk membantu atlet mencapai tingkat latihan dan kemampuan yang tinggi (Budiwanto, 2004:92). Untuk mencapai prestasi yang maksimal mungkin memerlukan proses latihan dan waktu. Pembentukan fisik, teknik, taktik dan mental perlu disusun dalam suatu program latihan jangka panjang, teratur dan terus menerus. Hasil latihan akan mengakibatkan adaptasi atlet, yaitu penyuaian fungsi dan struktur organisme akibat beban latihan. Adaptasi atlet bersifat labil dan sementara, akan menurun atau menjadi hilang jika latihan menjadi ringan, tidak teratur atau tidak terus

menerus. Oleh karena itu, kegiatan latihan harus disusun perencanaan dan pelaksanaan dalam suatu program latihan. Suharno (dalam Budiwanto, 2004:93). Program latihan dibagi menjadi tiga, yaitu program jangka panjang, jangka menengah dan jangka pendek.

Program latihan jangka panjang biasanya dilaksanakan antara 5 sampai 12 tahun, yang dibagi menjadi tahap-tahap latihan jangka menengah dilaksanakan antara 2 sampai 4 tahun, yang dibagi dalam periode-periode latihan jangka pendek, yang biasanya dilaksanakan kurang lebih 1 tahun. Dan program latihan jangka pendek tersebut secara operasional dijabarkan dalam program latihan bulanan, mingguan dan harian. Program-program latihan tersebut tidak terpisahkan tetapi merupakan mata rantai program yang saling berkaitan. Pembagian waktu program latihan tersebut tergantung dari sasaran atau target pertandingan, waktu yang tersedia, jenis atau cabang olahraga, usia dan kemampuan atlet.

2. Hakikat Teknik

Teknik dalam olahraga sebagai cara yang paling efisien dan sederhana untuk memecahkan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dalam pertandingan yang dibenarkan oleh peraturan. Menurut pendapat Sucipto, dkk. (2000: 17) pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik. Menurut Sneyers (1998: 24) dilihat dari segi teknis mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar.

Beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa teknik dasar adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan olahraga tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dasar dengan bola dalam permainan sepakbola

adalah semua gerakan dengan menggunakan bola yang dilakukan dalam bermain sepakbola. Pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian teknik dasar dengan bola dalam permainan sepakbola adalah semua gerakan dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepakbola dalam mengembangkan prestasi maksimal.

Dalam permainan sepakbola, pemain yang dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain yang memiliki atau menguasai teknik-teknik yang ada dalam sepakbola. Permainan sepakbola merupakan permainan kerjasama dalam suatu tim yang terdiri dari sebelas orang pemain. Kekompakan dari masing-masing peran dalam tim sangat menunjang untuk mencapai prestasi tim. Hal lain yang membantu suatu tim berhasil meraih prestasi yang baik adalah kondisi fisik yang baik dan penguasaan teknik yang baik pula. Memiliki kondisi fisik yang baik belum menjamin untuk dapat berprestasi, karena prestasi tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik saja tetapi juga karena kematangan penguasaan teknik sehingga dapat memberikan andil yang besar dalam pencapaian prestasi tinggi.

Masalah kondisi fisik memang merupakan kunci yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola. Harsono (1988: 153) mengatakan bahwa dengan memiliki kondisi fisik yang baik akan memberikan peningkatan sistem sirkulasi dan kerja jantung, peningkatan komponen kondisi fisik ekonomis gerak, pemulihan organ tubuh lebih cepat, dan respon yang cepat dari organisme tubuh. Peningkatan kondisi fisik bertujuan agar kemampuan fisik atlet meningkat ke kondisi puncak dan berguna untuk melakukan aktivitas olahraga dalam mencapai prestasi maksimal (Suharno, 1985: 24).

Harsono (1988: 160) mengatakan prestasi sepakbola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keterampilan bermain sepakbola akan tercapai dengan meningkatkan pula penguasaan teknik dan diimbangi dengan penguasaan taktik serta strategi yang tepat. Dalam hal ini untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik dan taktik maka pemain harus melakukan latihan-latihan yang teratur dan berkesinambungan

Pengembangan teknik merupakan suatu proses untuk memperoleh gerak yang senantiasa berkembang berdasarkan: (1) proses pengembangan syaraf dan otot yang juga di pengaruhi oleh keturunan, (2) akibat dari pengalaman gerak sebelumnya, (3) pengalaman gerak saat ini, (4) gerak yang digambarkan dalam kaitannya dengan pola gerak tertentu (Suharno, 1985: 31)..

Kemampuan (*ability*) sering disamakan dengan bakat (*aplitude*). Menurut wiliam dan micahel (dalam suryabrata. 1984:168) menjelaskan bahwa bakat merupakan kemampuan individu untuk melakukan suatu tugas yang tergantung sedikit banyak dari latihan. Sedangkan Bingham (dalam suryabrata, 1984:169) Menitip beratkan pada kemampuan individu tersebut mendapat latihan-latihan.

Kemampuan motorik adalah kemampuan gerak seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak”.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan tersebut dapat disimpulkan, keterampilan motorik merupakan tindakan yang memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari agar supaya mendapatkan bentuk yang benar sehingga mampu menampilkan kemampuan motorik.

Hal Penting Belajar Kemampuan Motorik

Enam hal penting yang harus diperhatikan dalam belajar gerak, yaitu :

1) Kesiapan Belajar

Apabila pembelajaran itu dikaitkan dengan kesiapan belajar, maka keterampilan yang dipelajari dengan waktu dan usaha 30 yang sama oleh orang yang sudah siap, akan lebih unggul dibandingkan oleh orang yang belum siap untuk belajar.

2) Kesempatan Belajar

Banyak anak yang tidak berkesempatan untuk mempelajari keterampilan motorik karena hidup dalam lingkungan yang tidak menyediakan kesempatan belajar atau karena orang tua takut hal yang demikian akan melukai anaknya.

3) Kesempatan berpraktek

Anak harus diberi kesempatan untuk praktek sebanyak yang diperlukan untuk menguasai suatu keterampilan. Meskipun demikian, kualitas praktek jauh lebih penting dibandingkan kuantitasnya.

4) Model yang baik

Meniru suatu model dalam keterampilan motorik harus dicontohkan dengan baik, karena berkaitan dengan gerak tubuh. Sehingga contoh model yang dilihat anak adalah model yang baik dan benar.

5) Bimbingan

Untuk dapat meniru suatu model dengan betul, anak membutuhkan bimbingan. Bimbingan juga membantu anak membetulkan suatu kesalahan sebelum kesalahan tersebut terlanjur dipelajari dengan baik sehingga sulit dibetulkan kembali. Untuk itu anak harus sangat benar benar di perhatikan agar pelatih tau setiap kesalahan anak yang dilakukan.

6) Motivasi

Motivasi belajar penting untuk mempertahankan minat dari ketertinggalan. Untuk mempelajari keterampilan, sumber motivasi umum adalah kepuasan pribadi yang diperoleh anak dari kegiatan tersebut, kemandirian, dan gengsi yang diperoleh dari kelompok sebayanya, serta kompensasi terhadap perasaan kurang mampu dalam bidang lain khususnya dalam tugas sekolahnya.

Suryabrata, 1984:171) membagi kemampuan menjadi tiga jenis yaitu:

- (a) Kemampuan perseptual; kemampuan perseptual adalah melalui kemampuan mengadakan persepsi atau pengamatan antara lain mencakup faktor-faktor kepekaan indera, perhatian, kecepatan persepsi, dan sebagainya.
- (b) Kemampuan psikomotor; Kemampuan psikomotor adalah mencakup beberapa faktor antara lain: kekuatan, kecepatan gerak, ketelitian, keluwesan, dan lain-lain.
- (c) Kemampuan intelektual; Kemampuan intelektual adalah kecenderungan yang menekankan pada kemampuan akal dimana mencakup beberapa faktor antara lain: ingatan, pengenalan, evaluasi, berfikir dan lain-lain. Hubungannya dengan peningkatan kemampuan gerak (motor ability) dalam permainan sepakbola, kemampuan psikomotorik lebih mempunyai peranan dibandingkan jenis kemampuan yang lain. Kemampuan atau bakat merupakan kemampuan anak dalam pengamatan, kekuatan, kecepatan, ketelitian, keluwesan, cara berpikir, ingatan dan evaluasi yang dilakukan anak setelah mendapatkan latihan-latihan. Sehingga kemampuan anak dapat dilihat dari rasa keingintahuan dan rasa suka, kreativitas yang dimiliki anak terhadap sesuatu, terutama dalam melakukan kemampuan gerak bermain sepakbola..

3. Hakikat Keterampilan Bermain Sepakbola

Menurut Sucipto,dkk (2000: 8-9) ada tiga gerakan keterampilan yang paling dominan dalam bermain sepakbola yaitu lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif. Gerakan lokomotor dalam sepakbola adalah gerakan berpindah tempat, seperti lari, melompat dan lompat. Gerakan nonlokomotor dalam sepakbola adalah gerakan yang tidak berpindah tempat seperti menjankau, melenting, membunkuk dan meliuk.Sedangkan gerakan manipulatif seperti gerakan menendang, menggiring, menyundul, merampas dan menangkap bola.

Keterampilan bermain sepakbola merupakan perpaduan keterampilan beberapa gerakan yang dilakukan dengan waktu hampir bersamaan dengan waktu yang sesingkat mungkin. Gerakan tersebut merupakan gerakan teknik-teknik dasar dalam sepakbola baik pergerakan dengan bola seperti menggiring, menendang, mengontrol dan menangkap bola maupun tanpa bola seperti berlari dan mencari ruang. Menurut Luxbacher (1997: 11,47) mengoper merupakan bagian paling penting dalam keterampilan bermain sepakbola, karena mengoper dan mengontrol bola merupakan jalinan vital untuk menghubungkan antar pemain. Sedangkan keterampilan melindungi bola dalam permainan sepakbola yaitu teknik lanjutan untuk mendribbling bola, melindungi bola adalah menempatkan tubuh di antara bola dan lawan yang mencoba merebut bola yang kita kuasai.

Keterampilan bermain sepakbola sangatlah kompleks, selain keterampilan teknik-teknik dasar juga harus dikuasai keterampilan pendukung seperti kemampuan fisik, kecepatan, keterampilan membaca permainan, menyesuaikan diri dengan perubahan situasi permainan dan membaca ruang. Menurut Clive Gifford (2003: 40) penjaga gawang harus memiliki keterampilan berkomunikasi

dan mengetahui cara untuk berkonsentrasi dengan baik. Selain itu dalam mengambil keputusan seorang penjaga gawang harus dengan cepat, cermat dan tenang dalam menghadapi pertandingan.

Keterampilan bermain sepakbola merupakan keterampilan satu tim yang saling berkomunikasi dan bekerjasama untuk menerapkan beberapa keterampilan yang ada dan boleh dilakukan, baik seorang penjaga gawang maupun sepuluh pemain didepan merupakan kesatuan sebuah tim yang menerapkan berbagai keterampilan teknik dasar untuk diterapkan saat bertahan maupun menyerang untuk memperoleh kemenangan.

4. Hakikat Permainan Sepakbola

1. Pengertian Sepakbola

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang.. Menurut Sucipto dkk, (2000:7) menjelaskan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apa bila sama, maka permainan dinyatakan seri atau draw dengan demikian tujuan permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya melalui penguasaan teknik dan penerapan strategi serta menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola oleh lawan.

Menurut Aan Sunjata dan Teguh Santosa (2010:3) mendefinisikan sepak bola sebagai olahraga yang menggunakan kaki dan penjaga gawang bebas menggunakan semua anggota badannya, setiap regu terdiri dari sebelas orang dan pemenangnya ditentukan dari banyaknya gol yang dimasukkan ke gawang lawan.

2. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Teknik dasar permainan sepakbola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Menurut Harsono (1988:100) mengemukakan bahwa ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet. Yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Untuk mencapai prestasi maksimal maka setiap cabang olahraga harus memperhatikan beberapa aspek latihan. Salah satunya adalah penguasaan teknik dasar yang sempurna. Oleh karena itu penguasaan teknik dasar mutlak diperlukan agar prestasi dapat ditingkatkan. Hal ini sesuai dengan dikemukakan oleh Harsono (1998: 100) bahwa kesempurnaan teknik – teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena itu akan menentukan gerak keseluruhan oleh karena itu gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

Menurut Luxbacher (1997: 11) menjelaskan bahwa semua kegiatan yang mendasari kegiatan sehingga dengan modal tersebut seseorang dapat bermain dengan baik atau berlatih secara terarah. Dengan demikian tujuan penguasaan teknik dasar adalah untuk meningkatkan mutu permainan sepakbola baik secara individu maupun kerja sama secara team selain itu dengan menguasai teknik dasar yang baik akan mempengaruhi terhadap kualitas permainannya.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut diatas penulis memperoleh gambaran bahwa teknik-teknik dasar bermain sepak bola antara lain adalah: (1)Teknik menendang dan mengumpan bola, (2)Teknik menahan atau mengontrol bola, (3) Teknik menyundul bola, (4) Teknik melempar bola kedalam lapangan, (5) Teknik merampas bola, (6) Teknik menggiring bola, (7)Tehnik Menendang bola kesasaran(Shooting).

a. Teknik menendang dan mengumpan Bola (*Passing*)

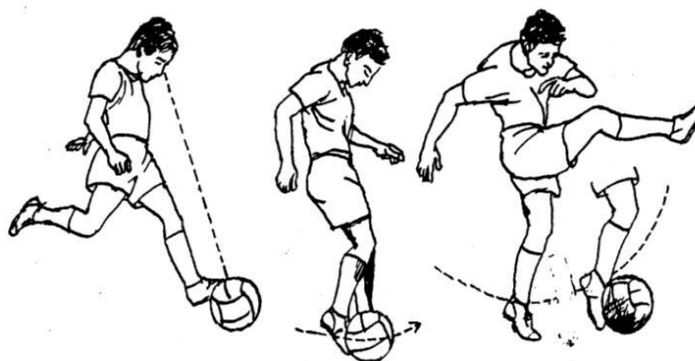
Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan.Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*)dan menembak kearah gawang (*shooting at the good*).Keterampilan tehnik mengumpan atau menendang bola (*passing*) merupakan bagian dari tujuan menendang bola. Luxbacher (1997:11)menjelaskan bahwa:”Keterampilan mengumpan bola terbentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain dalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian-bagiannya.Keterampilan tehnik dasar mengumpan atau menendang bola merupakan penghubung antara pemain yang satu dengan pemain yang lainnya dalam melakukan penyerangan kedaerah gawang. Oleh karena itu ,setiap pemain dituntut untuk memiliki tehnik dasar mengumpan atau menendang bola yang baik.Tehnik dasar mengumpan atau menendang bola ada berapa macam.Dilihat dari perkenaan kaki kebola Sucipto dkk (2000:17) dijelaskan sebagai berikut:

1. Menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*)
2. Menendang dengan kaki bagian kaki luar (*outside*)
3. Menendang dengan punggung kaki
4. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

Menendang bola (*kicking*) dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar (Herwin, 2004: 33). Tujuan dari menendang bola:

- a) Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola
- b) Dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan
- c) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.
- d) Untuk melakukan *clearing* atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2004: 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).



Gambar 1. Salah Satu Teknik Menendang Bola, yaitu Menggunakan Punggung Kaki (Remmy Muchtar, 1992: 31)

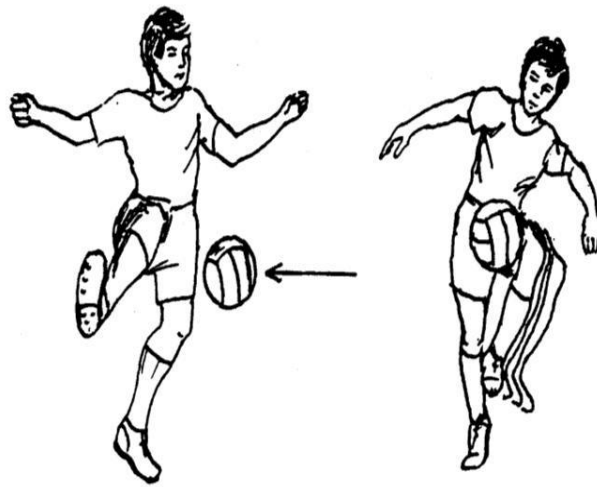
b. Teknik Menahan atau Mengontrol Bola (*Stoping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersama dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Teknik dasar menahan atau mengontrol bola (*stoping*) adalah kemampuan bagian-bagian tubuh dalam menghentikan bola yang datang dari arah rekan tim atau dari lawan, dan merupakan permainan teknik dasar sepakbola yang penghenti mengikuti arah bola kedua tangan dibuka disamping badan untuk menjaga keseimbangan dan pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti. Teknik dasar menahan dan mengontrol bola terdiri atas :

1. Menghentikan bola dengan menggunakan bagian dalam
2. Menghentikan bola dengan menggunakan kaki bagian luar
3. Menghentikan bola dengan menggunakan punggung kaki
4. Menghentikan bola dengan menggunakan telapak kaki

Menurut Herwin (2004: 40), yang harus diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola. Antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir.
- 2) Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh).
- 3) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.



Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha
(Remmy Muchtar, 1992: 33)

c. Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

Keterampilan teknik dasar menyundul bola adalah upaya seseorang menguasai atau memainkan bola dengan kepala diudara. Tehnik dasar ini memiliki kedudukan penting untuk mencapai tujuan dalam satu permainan sepakbola. Luxbacher (1997: 87) mengemukakan tujuan menyundul bola adalah sebagai berikut: Untuk mengoper bola kerekannya, untuk mencetek gol dengan mengarahkan bola kegawang lawan atau untuk membuang bola kegawang sendiri. Keterampilan tehnik dasar menyudul bola merupakan pola gerak dominan yang perlu dikembangkan. Tujuan menyundul bola yaitu untuk mengumpan, mencentak gol, dan untuk mengagalkan seragan lawan. Dengan dikembangkanya pola gerak dominan menyundul bola, seorang pemain akan bermain bagus dalam bermain sepakbola.

Menurut Sucipto dkk (2000: 32) dalam menyundul bola dilihat dari posisi tubuh yaitu: “Menyundul bola dilakukan sambil berdiri, melompat dan meloncat”. Berdasarkan menyudul bola dilihat dari posisi tubuh cukup beragam,

maka penulisan mengambil salah satu tehnik dasar sepakbola sesuai yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu menyundul bola yang dilakukan sambil berdiri, pada umumnya dilakukan manakala datangnya bola maksimal setinggi kepala.

Macam-macam teknik menyundul bola (*heading*) menurut Sukatamsi (1984: 173-174) adalah:

1) Menyundul bola (*heading*) dalam sikap berdiri

Sikap berhenti di tempat: badan menghadap ke arah datangnya bola, kedua kaki berdiri kangkang ke muka belakang kedua lutut ditekuk sedikit, badan ditarik ke belakang, sikap badan condong ke arah belakang, otot-otot leher dikuatkan hingga dagu merapat pada leher, mata tertuju ke arah datangnya bola, dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul serta kedua lutut diluruskan, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola, seluruh berat badan diikuti sertakan ke depan, hingga badan condong ke depan diteruskan dengan gerak lanjutan ke arah sasaran, dengan mengangkat kaki belakang maju ke depan segera lari mencari posisi.

2) Menyundul bola (*heading*) dengan lari

Lari ke arah datangnya bola, sambil lari dengan gerakan seperti menyundul bola dalam sikap berdiri.

3) Menyundul bola (*heading*) dengan melompat

a) Dengan ancang-ancang melompat ke atas ke arah datangnya bola.

b) Setelah badan berada di atas badan ditarik ke belakang, badan condong ke belakang otot-otot leher dikuatkan. Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.

c) Badan condong ke depan hingga turun ke tanah dengan kedua lutut kaki mengeper diteruskan dengan gerak lanjutan.

Menurut Herwin (2004: 42), gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala didorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan disamping badan



Gambar 3. Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat
(Remmy Muchtar, 1992: 45)

d. Teknik melempar bola kedalam lapangan (*throw in*)

Ketika bola melewati garis lapangan, pemain akan melakukan lemparan kedalam. Berikut aturan tentang lemparan kedalam yang benar:

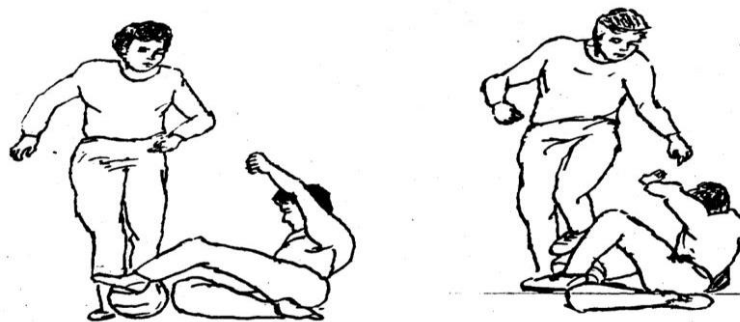
1. Pelemparan harus memegang bola dan melemparnya dengan kedua tangan.
2. Posisi bola harus berada di belakang kepala dan di lepas melewati kepala.
3. Kedua kaki tidak boleh bergerak selama melakukan lemparan.
4. Posisi badan harus sesuai dengan arah lemparan.



Gambar 4. Melempar Bola ke Dalam
(Sucipto dkk., 2000: 3)

e. Teknik Merampas bola (*tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan dengan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackle*).



Gambar 5. Teknik Merampas Bola yaitu, sambil Meluncur
(Remmy Muchtar, 1992: 48)

f. Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan, oleh karenanya bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

Menggiring bola (*dribbling*) memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut:

1. Untuk melewati lawan
2. Untuk mencari kesempatan memberikan pola umpan kepada teman dengan tepat
3. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apa bila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Menurut Sukatamsi (1984: 159-161) ada beberapa macam cara menggiring bola, yaitu:

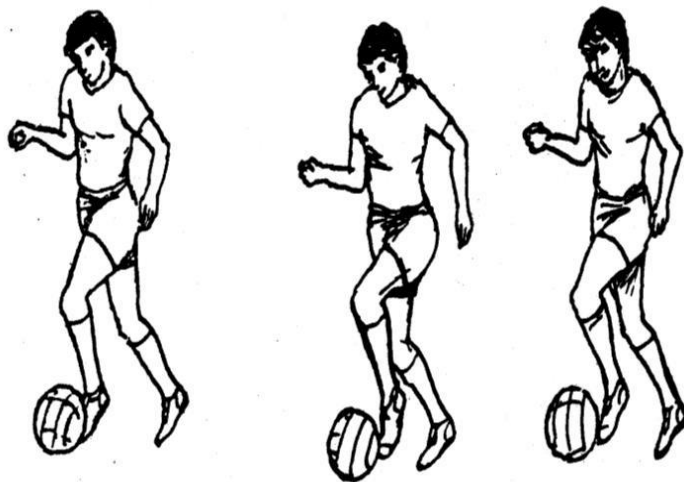
- 1) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
 - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.
 - c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi di lapangan.

- 2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh
 - a) Posisi kaki sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.
 - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura kaki penuh bola didorong di depan dekat kaki.
- 3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
 - b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
 - c) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004: 36) adalah sebagai berikut:

- 1) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.
- 2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya: (1) Bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) Bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) Pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) Dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.



Gambar 6 . Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki
(Remmy Muchtar, 1992: 4)

g. Teknik Menendang Bola Kesasaran (*Shooting*)

Kemampuan teknik dasar sepakbola yang memiliki peranan penting dalam bermain sepak bola adalah keterampilan menendang bola kesasaran (*shooting*), karena tendangan merupakan awal permainan sepakbola dan merupakan pola gerakan dominan dalam sepakbola sehingga teknik ini diperlukan bagi pemain sepakbola supaya dalam permainan dapat menghasilkan sebuah kemenangan. Tendangan dapat diartikan sebagai upaya memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain menggunakan kaki dengan tujuan tertentu.

5. Karakteristik kelompok usia 16 – 19 Tahun

Karakter kelompok usia 16 - 19 tahun, menurut Sukintaka (1992 : 45) anak mempunyai ciri-ciri tertentu diantaranya yaitu :

a. Mempunyai karakteristik Jasmani :

- 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik.
- 2) Senang kepada perkembangan keterampilan yang baik, bahkan mengarah kepada gerakan akrobatik.

3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.

4) Anak putri proporsi tubuh menjadi baik.

5) Mampu menggunakan energy dengan baik..

b. Fisik dan Mental

1) Mental menjadi stabil dan matang.

2) Membutuhkan pengalaman dari segala segi.

3) Banyak memikirkan dirinya sendiri.

4) Sangat senang terhadap hal-hal ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah sebagai berikut.

5) Senang terhadap kebebasan diri dan berpetualang.

6) Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dan baik.

7) Tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang di tentukan oleh kedua orang tua.

8) Pandangan kelompok sangat senang terhadap sikap pribadinya.

Abin Syamsuddin Makmun (2003) yang telah memerinci karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja awal (15-20 tahun) yang meliputi aspek psikomotor, kognitif, sosial, moralitas, keagamaan, konatif, emosi afektif dan kepribadian, yang penulis rangkum sebagai berikut :

a. Psikomotor

- 1) Gerak – gerak tampak canggung dan kurang terkoordinasikan.
- 2) Aktif dalam berbagai jenis cabang permainan.

b. Perilaku kognitif

- 1) Proses berfikir sudah mampu mengoperasikan kaidah-kaidah logika formal (asosiasi, diferen-siasi, komparasi, kausalitas) yang bersifat abstrak, meskipun relatif terbatas.
- 2) Kecakapan dasar intelektual menjalani laju perkembangan yang terpesat.
- 3) Kecakapan dasar khusus (bakat) mulai menunjukkan kecenderungan-kecenderungan yang lebih jelas.

c. Perilaku sosial

- 1) Diawali dengan kecenderungan ambivalensi keinginan menyendiri dan keinginan bergaul dengan banyak teman tetapi bersifat temporer.
- 2) Adanya kebergantungan yang kuat kepada kelompok sebaya disertai semangat konformitas yang tinggi.

d. Moralitas

- 1) Adanya ambivalensi antara keinginan bebas dari dominasi pengaruh orang tua dengan kebutuhan dan bantuan dari orang tua.
- 2) Dengan sikapnya dan cara berfikirnya yang kritis mulai menguji kaidah-kaidah atau sistem nilai etis dengan kenyataannya dalam perilaku sehari-hari oleh para pendukungnya.
- 3) Mengidentifikasi dengan tokoh moralitas yang dipandang tepat dengan tipe idolanya.

e. Perilaku keagamaan

- 1) Mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan mulai dipertanyakan secara kritis dan skeptis.
- 2) Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari dilakukan atas pertimbangan adanya semacam tuntutan yang memaksa dari luar dirinya.
- 3) Masih mencari dan mencoba menemukan pegangan hidup.

g. Konatif, emosi, afektif dan kepribadian

- 1) Lima kebutuhan dasar (fisiologis, rasa aman, kasih sayang, harga diri dan aktualisasi diri) mulai menunjukkan arah kecenderungannya.
- 2) Reaksi-reaksi dan ekspresi emosionalnya masih labil dan belum terkendali seperti pernyaa-taan marah, gembira atau kesedihannya masih dapat berubah-ubah dan silih berganti dalam yang cepat.
- 3) Kecenderungan-kecenderungan arah sikap nilai mulai tampak (teoritis, ekonomis, estetis, sosial, politis, dan religius), meski masih dalam taraf eksplorasi dan mencoba-coba.
- 4) Merupakan masa kritis dalam rangka meng-hadapi krisis identitasnya yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psiko-sosialnya, yang akan membentuk kepribadiannya.

Dari pendapat diatas dapat di simpulkan bahwa seorang siswa merupakan masa remaja yang mengalami perkembangan dan perubahan fisik ataupun perubahan sifat yang dapat mengetahui jati dirinya.

6. Tes Pengembangan David Lee

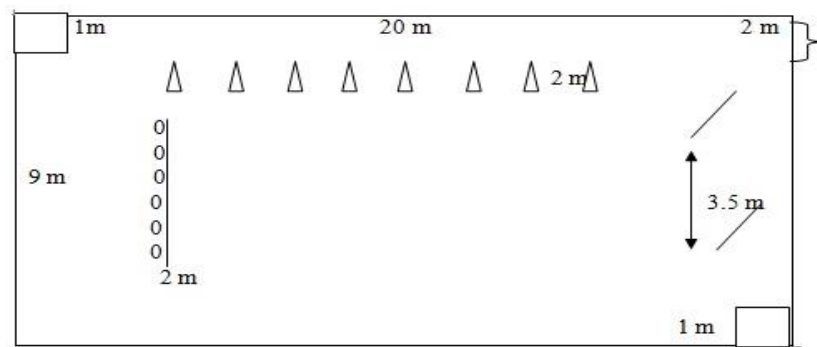
Menurut Erick Warthington yang dikutip oleh Subagyo Irianto (2010: 37) maksud tes David Lee itu dimaksudkan untuk mengukur keterampilan bermain

sepakbola bagi pemain muda. Menurut Subagyo Irianto (2010: 6) ada beberapa spesifikasi tentang tes pengembangan David Lee diantaranya:

1. Tes pengembangan david lee ini merupakan pengembangan dari tes david lee diharapkan tes ini dapat menyempurnakan tes yang aslinya.
2. Penyusunan tes pengembangan david lee ini telah melalui uji validasi oleh ahli (expert judgement) dalam bidang sepakbola dan telah diuji melalui analisa statistik sebagai harapan dapat digunakan sebagai alat ukur baku.
3. Unsur yang dinilai adalah unsur-unsur serangkaian teknik dasar sepakbola yang meliputi dribbling, keeping, kontrol bola bawah, kontrol bola atas, passing bawah, passing lambung, cara menggulirkan bola, dengan sirkuit yang telah ditentukan ukuran dan jaraknya sehingga tes ini menyerupai permainan sesungguhnya.
4. Tes ini berbentuk rangkaian maka tes ini lebih simple baik dari segi peralatan/ area yang digunakan.
5. Penggunaan tes kecakapan david lee berupa tes unjuk kerja artinya teste dituntut untuk melakukan semua usaha / tindakan yang berupa perbuatan yakni melakukan unjuk kerja terhadap unsur-unsur teknik dasar sepakbola secara cepat dan cermat.
6. Tes ini menekankan pada kecepatan waktu yakni teste dalam melakukan tugas harus dengan cepat menempuh berbagai serangkaian teknik dasar menggiring melalui pancang-pancang, menghentikan bola di kotak I, passing kanan dan kiri ke dalam target, dan menggiring bola dari kotak I ke kotak II dengan kecepatan dan berhenti di kotak II.

7. Tes ini dilakukan oleh setiap teste sebanyak dua kali dan diambil waktu tercepat

Menurut Subagyo Irianto (2010 : 24-25) tes *David Lee* yang sangat sah sebesar $N=137$ sebesar 0,800, lebih besar dari $r_t = 0,174$ dan reliable (handal) sebesar $r = 0,528$. Tes ini sangat cocok untuk mengukur tingkat kecakapan bermain sepakbola untuk anak-anak usia 14 -15 tahun. Dari pemaparan di atas terbukti tes pengembangan *David Lee* yang dilakukan oleh Subagyo Irianto sangat reliable. Tes ini merupakan tes pengembangan *David Lee* yang telah dikembangkan oleh Subagyo Irianto, yang telah di tes atau diuji cobakan di berbagai SSB di Propinsi DIY. Berikut adalah gambar lapangan tes *David Lee*:



Gambar 7. Lapangan Tes *David Lee*, Subagyo Irianto, dkk (2010:37)

Alat dan perlengkapan:

- a. Bola Ukuran 5 = 7 buah
- b. Meteran Panjang = 1 buah
- c. Cones Besar = 5 buah
- d. Pancang 1,5 = 10 buah
- e. Stopwatch = 1 buah
- f. Pencatat Skor
- g. Kapur Gamping

h. Petugas Lapangan 2 Orang

B. PENELITIAN YANG RELEVAN

Penelitian ini relevan dengan beberapa penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Ridwan Yuli Prihantoro (2010) yang berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 3 Sleman”. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Sleman sebanyak 35 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu siswa peserta ekstrakurikuler yang berumur 14-15 tahun. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu tes pengembangan kecakapan” *David Lee* oleh Subagyo Irianto. Diantara menggiring *keeping*, kontrol bola bawah, kontrol bola atas, *passing* dan cara menggiring bola. Secara operasional keterampilan bermain sepakbola adalah waktu yang ditempuh atau dibutuhkan untuk melakukan kontrol bola udara (*jugling*) menggiring bola *zig-zag*, *keping*, *passing* bola rendah, *passing* bola melambung, *dribbling* lurus cepat, dan mengontrol bola rendah. Dalam penelitian ini mendapatkan hasil bahwa siswa SMP N 3 Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola memiliki keterampilan teknik dasar sepakbola dengan kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), keterampilan baik sebanyak 3 siswa (15%), kategori cukup sebanyak 8 siswa (40%), kategori kurang sebanyak 5 siswa (25%) dan kurang sebanyak 4 siswa (20%).

2. Hasil penelitian dari Maimun Nusufi (2016) dengan judul “Hubungan Kemampuan Motor Ability Dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Klub Himadirga Unsyiah”, dengan jumlah responden 20 siswa. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan $\bar{x}=42,86$, $\bar{y}=63,08$, $SD_x=8,41$, $SD_y=6,79$, $r_{xy}=0,91$, $K_p=82,81\%$ dan pengujian hipotesis dengan uji T sebesar 9,39. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian variabel x mempengaruhi variabel y sebesar 82,81% dan 17,19% dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa $T_{hit}=9,39 > T_{tab}=1,75$, berarti terdapat hubungan yang signifikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motor ability memiliki korelasi yang signifikan dengan keterampilan bermain Sepakbola Pada Klub Himadirga Unsyiah.

C. KERANGKA BERFIKIR

Dasar atau pondasi yang penting dan harus dimiliki pemain sepakbola yaitu kemampuan teknik sepakbola yang baik namun juga tidak kalah pentingnya postur tubuh juga ikut mempengaruhinya seperti halnya tinggi badan. Sehingga kemampuan gerak dasar mutlak harus dikuasai oleh tiap pemain sepakbola. Teknik gerak dasar yang baik akan semakin baik jika ditunjang dengan kondisi fisik yang sempurna. Dalam peningkatan keterampilan permainan sepakbola, erat sekali hubungannya dengan kemampuan gerak, taktik dan mental. Teknik gerak harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan. Namun tinggi badan dan kemampuan teknik yang dilatihkan juga harus diukur melalui suatu tes yang baku

untuk menentukan sejauh mana tingkat keterampilan bermain sepakbola yang sudah dilatihkan.

Dalam penelitian ini menggunakan tes pengembangan keterampilan *David Lee* dimana tes pengembangan keterampilan *David Lee* merupakan pengembangan dari tes *David Lee*. Unsur-unsur yang dinilai/diukur adalah unsurunsur teknik dasar sepakbola yang meliputi *dribling*, *keeping*, kontrol bola bawah, kontrol bola atas, *passing* bawah, *passing* lambung dan cara menggulirkan bola, sehingga tes ini menyerupai permainan yang sesungguhnya. Tes pengembangan *David Lee* ini berupa tes unjuk kerja artinya *teste* dituntut untuk melakukan suatu usaha atau tindakan yang berupa perbuatan, yakni melakukan unjuk kerja terhadap unsur-unsur teknik dasar sepakbola yang telah dijelaskan di atas. Subagyo Irianto, (2010: 6).

D. HIPOTESIS

Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 20) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Suatu hipotesis akan diterima jika bahan-bahan penelitian membenarkan pernyataan tersebut dan akan ditolak bila kenyataan menolaknya. Rumusan hipotesis adalah sebagai berikut: Ada pengaruh latihan dengan teknik dasar terhadap keterampilan bermain sepakbola kelompok usia 16-9 tahun di diklat CILO Magelang.

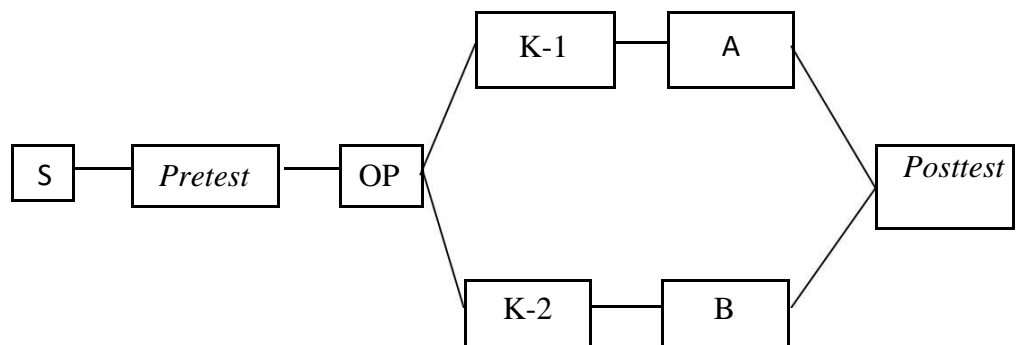
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, artinya penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan sebab-akibat. Penelitian eksperimen biasanya diakui sebagai penelitian paling ilmiah dari seluruh tipe penelitian karena peneliti dapat memanipulasi perlakuan yang menyebabkan terjadinya sesuatu. Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat (hubungan kausa) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan penelitian dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor yang mengganggu, eksperimen selalu dengan maksud untuk akibat dari suatu perkara (Suharsimi Arikunto, 2006: 3).

Desain yang digunakan dalam penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan "*pre test* dan *post test design*", yaitu desain yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2010: 64). Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, dalam waktu yang bersamaan melakukan latihan teknik. Untuk lebih jelasnya proses penelitian yang akan dilaksanakan, maka dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 8 . Desain Penelitian

(Sugiyono, 2010: 32)

Keterangan :

S : Sampel penelitian

Pretest : Tes awal *David Lee*

OP : *Ordinal pairing*

K-1 : Kelompok eksperimen 1

K-2 : Kelompok eksperimen 2

D : Latihan Teknik sepakbola

E : Tanpa Perlakuan

Posttest : Tes akhir *David Lee*

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006: 115), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2010: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Pada penelitian ini populasinya adalah pemain di diklat CILO Magelang yaitu 55 anak

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 117). Menurut Sugiyono (2010: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini yaitu:

- a. Pengambilan sampel harus atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi
- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.

Dari syarat-syarat yang dikemukakan di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini yaitu: (1) pemain di diklat CILO Magelang, (2) berusia 16-19 tahun,. Sehingga didapatkan 26 anak yang memenuhi syarat-syarat diatas.

Pemisahan sampel dilakukan secara *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pemisahan sampel yang didasari atas kriterium *ordinal*

Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Ranking	Ranking
1	2
4	3
5	6
8	7
Dst....	

Gambar 9. *Ordinal Pairing*

Penjelasan tahap tahap ordinal pairing memasang-masangkan subyek penelitian berdasarkan ordinal. Pairing ini hanya dilakukan terhadap *continuum variable* misalnya: hasil terbaik diletakkan di kelompok satu, hasil terbaik nomor

dua diletakkan di kelompok dua, hasil terbaik nomor tiga tetap diletakkan di kelompok dua. Hasil terbaik nomor empat diletakkan di kelompok satu dan seterusnya

C. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian

Sugiyono (2010: 60) mengatakan variabel penelitian pada dasarnya adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan perumusan masalah dan pembatasan masalah yang telah ditetapkan, maka variabel dalam penelitian ini adalah latihan teknik dasar terhadap ketrampilan bermain sepakbola kelompok usia 16-19 tahun di diklat Cilo Magelang. Agar tidak terjadi kesalah pahaman maka didefinisikan sebagai berikut:

Ketrampilan Bermain Bola

Ketrampilan bermain bola di sini adalah teknik dasar dalam bermain sepakbola untuk melakukan tes dan pengukuran dengan melewati beberapa rintangan dengan secepat-cepatnya. Tes yang digunakan untuk mengetahui ketrampilan bermain sepakbola yaitu dengan tes pengembangan David Lee.

D. Instrumen Penelitian

Sebelum penelitian dilaksanakan maka peneliti minimal sudah memiliki gambaran tentang variabel yang akan diteliti sekaligus alat apa yang akan digunakan sebagai pengumpul data penelitiannya. Untuk dapat menetapkan jenis instrumen penelitian yang tepat beberapa hal yang harus diketahui oleh peneliti adalah: mengetahui pengertian metode dan instrumen pengumpulan data, mengetahui kedudukan instrumen pengumpulan data, dan mengetahui faktor-

faktor yang harus dipertimbangkan dalam menentukan instrumen pengumpulan data.

Jenis instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik tes. Definisi tes adalah sederetan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk keterampilan, pengukuran, inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. maka penulis menetapkan jenis instrument pengambilan data dengan menggunakan teknik tes untuk mengukur pengaruh teknik dasar terhadap ketrampilan bermain sepakbola pada kelompok usia 16-19 tahun di diklat CILO Magelang.

a. Ketrampilan Bermain Sepakbola

Menurut Sugiyono (2010: 102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variable penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengembangan tes keterampilan bermain sepakbola *David Lee*. Tes pengembangan tes keterampilan *David Lee* merupakan pengembangan dari Tes *David Lee*, diharapkan tes ini lebih menyempurnakan dari tes aslinya. Sehingga memenuhi kebutuhan/ tuntutan dari kemajuan dan perkembangan sepakbola saat ini.

Unsur-unsur yang dinilai/diukur adalah unsur-unsur teknik dasar sepakbola yang meliputi serangkaian bentuk tes yang meliputi *dribling*, *keeping*, kontrol bola , *passing* dengan kanan dan kiri ke dalam target yang telah ada, menggulirkan bola menuju kotak finis dan menghentikanya. Pelaku diberikan dua

kali kesempatan dan diambil waktu tercepat sehingga tes ini menyerupai permainan yang sesungguhnya. Tes ini berbentuk tes rangkaian maka tes ini lebih simpel baik dari segi peralatan, petugas, waktu maupun tempat atau area yang digunakan.

Tes pengembangan keterampilan *David Lee* berupa tes unjuk kerja artinya *teste* dituntut untuk melakukan suatu usaha/tindakan yang berupa perbuatan yakni melakukan unjuk kerja terhadap unsur-unsur teknik dasar sepakbola secara cepat dan cermat. Tes ini menekankan pada kecepatan (waktu) yakni testi dalam melakukan tugas harus betul-betul cermat dan cepat. Subagyo Irianto, (2010: 5-6).

a. Alat dan Perlengkapan

a. Bola Ukuran 5 = 9 buah, (b). Meteran Panjang = 1 buah, (c). Cones Besar = 5 Buah, (d). Pancang 1.5 m = 10 buah, (e). Gawang kecil untuk *passing* bawah ukuran 60 cm & lebar 2m, (f). Pancang 2 m = 2 buah, (g). *Stopwatch* = 1 buah, (h). Pencatat skor/hasil (ballpoint, blanko tes, *scorepad*), (i). Kapur gamping, (j). Petugas lapangan 3 orang (pencatat waktu, pencatat skor/hasil, pencatat unsur teknik (*judge*)).

b. Petunjuk Pelaksanaan

Ketentuan Umum:

- a. Sebelum pelaksanaan tes, tidak ada percobaan untuk testi.
- b. Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan selama 5-10 menit.
- c. Testi bersepatu bola.
- d. Testi mendapatkan penjelasan dan peragaan tentang cara melakukan tes yang baik dan benar dari seorang instruktur atau testor.

Pelaksanaan:

- a. Testi berdiri di kotak *start* (kotak 1) sambil memegang bola.
- b. Setelah aba-aba "ya", testi memulai tes dengan menimang nimang bola di udara dengan kaki, minimal sebanyak 5 kali.
- c. Kemudian bola digiring sebanyak 8 buah, dimulai dari sisi kanan.
- d. Setelah melewati pancang yang terakhir (ke-8) bola dihentikan di kotak ke 2.
- e. Testi mengambil bola di kotak berikutnya untuk melakukan *passing* rendah dengan diawali bola hidup/bergerak pada batas yang telah ditentukan sebanyak 2x (dengan kaki kanan 1x dan kiri 1x), bola harus masuk ke gawang yang telah ditentukan dan jika gagal diulangi dengan kaki yang sama dengan sisa bola berikutnya.
- f. Testi melakukan seperti "5" tapi dengan menggunakan *passing* atas dan diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2 kali dengan kaki yang terbaik. Jika gagal diulangi dengan sisa bola berikutnya.
- g. Mengambil bola di kotak ke-2 untuk kemudian digiring (*dribble*) dengan cepat menuju kotak *finish* (kotak ke-3), bola harus benar-benar berhenti di dalam kotak.

Catatan:

- a. *Stopwatch* dihidupkan setelah perkenaan kaki dengan bola yang pertama kali.
- b. Setiap kesalahan yang dilakukan oleh testi harus diulang/dimulai dari tempat terjadinya kesalahan, *stopwatch* tetap berjalan.
- c. Setiap testi diberi 2 kali kesempatan.
- d. Pelaksanaan tes kecakapan ini, diukur dengan waktu jadi harus dilakukan dengan cepat dan cermat

e. Pensekoran: mencatat waktu pelaksanaan dari *start* hingga *finish* dalam satuan detik (dicatat hingga 2 bilangan di belakang koma)

c. Skala Penilaian

Skala penilaian untuk mengetahui tingkat kecakapan bermain sepakbola bagi siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Skala Penilaian David Lee

No	Skala Penilaian	Waktu Tempuh
A	Sangat baik	< 34,81 detik
B	Baik	40,78 – 34,81
C	Cukup	46,76 – 40,79
D	Kurang	52,73 – 46,77
E	Kurang sekali	> 52,73 detik

(Subagyo Irianto, 2010: 152-156)

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengetahui bermakna tidaknya (signifikansi) pengaruh teknik dasar dengan keterampilan dasar sepakbola pada kelompok usia 16-19 tahun di Diklat CILO Mgelang dari pretest ke posttest, maka hasil tes dikenai uji beda (t-test) dengan taraf signifikan 5%. Apabila harga observasi lebih besar atau sama dengan harga t tabel maka ada perbedaan yang signifikan (bermakna) dan apabila harga t observasi lebih kecil daripada harga t tabel maka tidak ada perbedaan yang signifikan (tidak bermakna).

Teknik pengumpulan data menurut Sugiyono (2010: 308) teknik pengumpulan data adalah teknik yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan

data yang memenuhi standar yang diterapkan. Langkah yang dilakukan dalam prosedur pengumpulan data adalah tahapan dalam suatu penelitian untuk mencari dan mengumpulkan data. Peneliti mencari objek penelitian dan mengajukan surat permohonan penelitian kepada ketua Diklat CILLO Magelang, kemudian peneliti menentukan populasi untuk diteliti yaitu pemain diklat CILLO Magelang umur 16-19 tahun sebanyak 26 anak. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan teknik tes dan pengukuran berdasarkan hasil tes keterampilan *bermain sepakbola* yang dikembangkan oleh Subagyo Irianto.

F. TEKNIK KEABSAHAN DATA

a. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau tidak suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan atau pernyataan pada kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Ghozali (2013:53).

Menurut Ghozali (2013:52-59), mengukur validitas dapat dilakukan dengan cara melakukan korelasi antar skor butir pertanyaan dengan total skor konstruk atau variabel. Uji signifikansi dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel untuk degree of freedom (df) = $n-2$, dalam ini n adalah jumlah sampel. Jadi df yang digunakan adalah $26-2 = 24$ dengan alpha sebesar 5% maka menghasilkan nilai r tabel (uji dua sisi) sebesar 0.404 dengan ketentuan Hasil r hitung $> r$ tabel (0.404) = valid. Hasil r hitung $< r$ tabel (0.404) = tidak valid Jika r hitung (tiap butir dapat dilihat pada colom corrected item – total

correlation) lebih besar dari r tabel dan nilai r positif maka pernyataan tersebut dinyatakan valid.

2. Uji Reabilitas

Uji reabilitas merupakan alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan Indikator dari variabel atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Ghozali, 2013:47).

Pengujian ini peneliti mengukur reliabelnya suatu variabel dengan cara melihat Cronbach Alpha dengan signifikansi yang digunakan lebih besar dari 0,70. Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai Cronbach Alpha $> 0,70$ (Ghozali, 2013:48).

3. Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas Menurut Ghozali (2013:160) mengemukakan bahwa : “ Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas diperlukan karena untuk melakukan pengujian-pengujian variabel lainnya dengan mengansumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Untuk menguji suatu data berdistribusi normal atau tidak, dapat diketahui dengan menggunakan grafik normal plot. Dengan melihat histogram dari residualnya. Dasar penambil keputusan (Ghozali, 2011 : 163) :

a. Jika data menyebar disekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal atau grafik histogramnya menunjukkan pola distribusi normal, maka model regresi memenuhi asumsi normalitas.

b. Jika data menyebar jauh dari diagonal dan tidak mengikuti arah garis diagonal atau grafik histogram tidak menunjukkan pola distribusi normal, maka model regresi tidak memenuhi asumsi normalitas.

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode Kolmogorov Smirnov jika hasil angka signifikansi (Sig) lebih kecil dari 0,05 maka data tidak terdistribusi normal.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan uji t sample berpasangan (*paired sample t-test*). Setelah hasil *pre-test* dan *post-test* terpenuhi maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan rumus uji t sample berpasangan (*paired sample t-test*). berikut adalah rumus Uji t (Suharsimi, 2010: 395).

$$t = \frac{\overline{D}}{\sqrt{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}} \cdot \frac{1}{\sqrt{N-1}}}$$

Dengan keterangan :

t : harga t untuk sampel berkolerasi

D : (*difference*), perbedaan antara skor tes awal dengan skor tes akhir untuk setiap individu.

\overline{D} : rerata dari nilai perbedaan (rerata dari D)

D^2 : kuadrat dari D

N : banyaknya subjek penelitian

2. Perhitungan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{MeanDifferent}}{\text{MeanPretest}} \times 100\%$$

MeanPretest

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Tempat dan Subyek Penelitian

1. Deskripsi Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Diklat Cilo Magelang kelompok usia 16-19 tahun. Penelitian dilaksanakan dari tanggal 24 Mei 2017 – 24 Juni 2017. Tempat penelitian di lapangan Secang Magelang.

2. Deskripsi Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah anak Diklat Cilo Magelang yang berjumlah 55 anak. Penelitian ini menggunakan sampel anak Diklat Cilo Magelang yng beruia 16-19 tahun yang berjumlah 26 anak

B. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah pembacaan data penelitian. Deskripsi data penelitian meliputi data *pre test* dan data *posttest* dari penelitian yang dilakukan.

a. Uji Validasi

Tabel 2. Hasil Uji Validasi

Correlations				
			Pretest	Posttest
Pretest	Pearson Correlation	.189	1	<u>.787**</u>
	Sig. (2-tailed)	.356		.000
	N	26	26	26
Posttest	Pearson Correlation	.540**	.787**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	.000	
	N	26	26	26

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil data di atas menunjukkan bahwa nilai r tabel (uji dua sisi) sebesar 0.404 dan r hitung sebesar 0.787 sehingga dapat disimpulkan $r \text{ hitung } (0.787) > r \text{ tabel } (0.404) = \text{valid}$

b. Uji Realiabilitas

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	26	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	26	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.737	3

Hasil dari data diatas bahwa Cronbach Alpha sebesar 0.737 lebih besar dari 0,70.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut dikatakan reliabel

c. Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		26
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.25103230
Most Extreme Differences	Absolute	.107
	Positive	.089
	Negative	-.107
Test Statistic		.107
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Dari data diatas di ketahui bahwa niai signifikasi sebesar 0.200 lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

d. Keterampilan Bermain Sepakbola

1) Kelompok Ekperimen

a. Data Tes David Lee Pretest

Deskripsi data *pre-test* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *pre test* atau sebelum diberikan perlakuan. Hasil analisis deskriptif data *pre-test*katrampilan bermain sepakbola anak usia 16-19 tahun di diklat Cillo Magelang memperoleh nilai maksimum = 64,1; nilai minimum = 43,05; mean = 57,80; median 56,63; modus = 40,69dan nilai standar deviasi =8,526. Berikut table distribusi frekuensi yang diperoleh.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengembangan David Lee

	NAMA	UMUR	PRETEST	POSTTEST
N Valid	13	13	13	13
Missing	0	0	0	0
Mean		16.62	57.8069	46.2854
Median		17.00	56.6300	45.6500
Mode		17	40.69 ^a	37.51 ^a
Std. Deviation		.506	8.52655	4.07151
Minimum		16	40.69	37.51
Maximum		17	69.51	52.54

Tabel 6. Distribusi Penilaian Pengembangan David Lee Pre Tes

pretestdavidlee

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	1	7.7	7.7	7.7
Sedang	1	7.7	7.7	15.4
Kurang	1	7.7	7.7	23.1
Sangat kurang	10	76.9	76.9	100.0
Total	13	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa 13 pemain (100%), 1 pemain mempunyai ketrampilan bermain sepakbola baik (7,7%), 1 pemain mempunyai ketrampilan bermain sepakbola sedang (7,7%), 1 pemain mempunyai ketrampilan bermain sepakbola kurang (7,7%) dan 10 pemain mempunyai ketrampilan bermain sepakbola sangat kurang (76,9%), sehingga dapat disimpulkan bahwa ketrampilan bermain sepakbola adalah sangat kurang.

b. Data David Lee Post test

Hasil analisis deskriptif data *post-test* ketrampilan bermain sepakbola anak usia 16-19 tahun di diklat Cillo Magelang memperoleh nilai maksimum = 52,54; nilai minimum = 37,51 ; mean = 46,28; median 45.65; modus = 37,51 dan nilai standar deviasi = 4.071. Berikut table distribusi frekuensi yang diperoleh.

Tabel 7. Distribusi Penilaian Pengembangan David Lee Post Test

PosttestDavidLee

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	1	7.7	7.7	7.7
	Sedang	9	69.2	69.2	76.9
	Kurang	3	23.1	23.1	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa 13 pemain (100%), 1 pemain mempunyai ketrampilan bermain sepakbola baik (7,7%), 9 pemain mempunyai ketrampilan bermain sepakbola sedang (69,2%) dan 3 pemain mempunyai ketrampilan bermain sepakbola kurang (23,1%), sehingga dapat disimpulkan bahwa ketrampilan bermain sepakbola mengalami peningkatan setelah mendapat perlakuan latihanteknik.

2) Tes Pengembangan David Lee Kelompok Kontrol

a. Data Tes David Lee Pretest

Deskripsi data *pre-test* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *pre test* atau sebelum diberikan perlakuan. Hasil analisis deskriptif data *pre-test* katrampilan bermain sepakbola kelompokusia 16-19 tahun di diklat Cillo Magelang memperoleh nilai maksimum = 72,51; nilai minimum = 36,05; mean = 58,42; median 56,89; modus = 40,69dan nilai standar deviasi =9,205. Berikut table distribusi frekuensi yang diperoleh.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Pengembangan David Lee

		NAMA	UMUR	PRETESTDAVI DLEE	POSTESTDAVI DLEE
N	Valid	13	13	13	13
	Missing	0	0	0	0
Mean			16.9231	58.4223	49.7354
Median			17.0000	56.8900	51.1800
Mode			17.00	40.69 ^a	42.89 ^a
Std. Deviation			1.03775	9.20530	4.21695
Minimum			16.00	40.69	42.89
Maximum			19.00	72.51	58.81

Tabel 9. Distribusi Penilaian Pengembangan David Lee Pre Tes

PretesDavidLee

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	1	7.7	7.7	7.7
	Sedang	1	7.7	7.7	15.4
	Kurang	1	7.7	7.7	23.1
	Sangat kurang	10	76.9	76.9	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa 13 pemain (100%), 1 pemain mempunyai ketrampilan bermain sepakbola baik (7,7%), 1 pemain mempunyai ketrampilan bermain sepakbola sedang (7,7%), 1 pemain mempunyai ketrampilan bermain sepakbola kurang (7,7%), dan 10 pemain mempunyai ketrampilan bermain sepakbola sangat kurang (76.9%), sehingga dapat disimpulkan bahwa ketrampilan bermain sepakbola adalah sangat kurang.

b. Data David Lee Post test

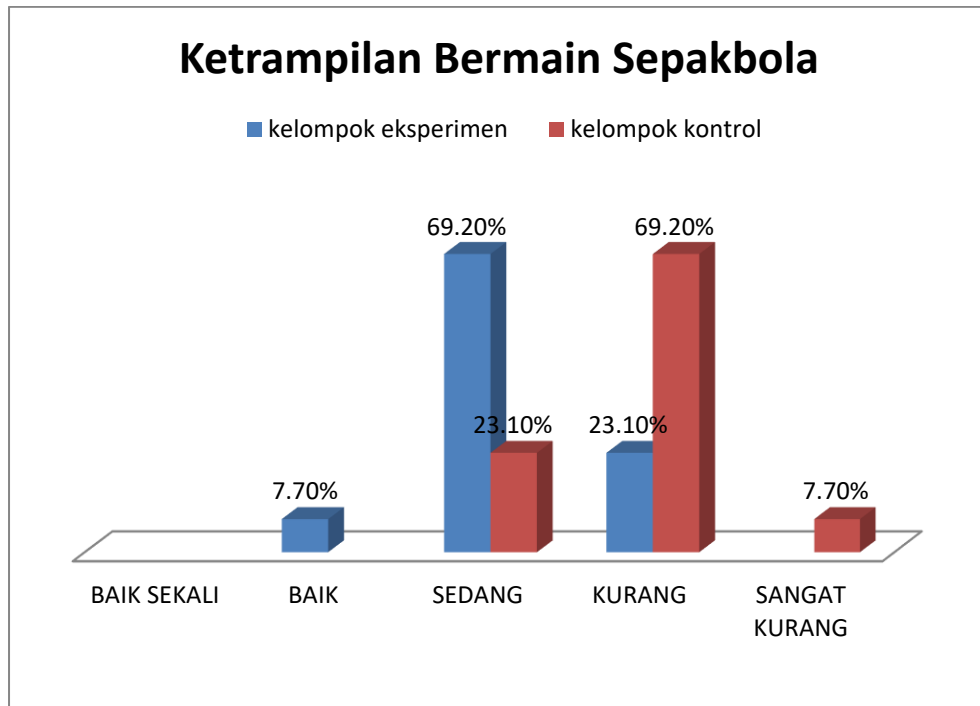
Hasil analisis deskriptif data *post-test* ketrampilan bermain sepakbola anak usia 16-19 tahun di diklat Cillo Magelang memperoleh nilai maksimum = 58,81; nilai minimum = 42,89 ; mean = 49,73; median 51.18; modus = 42,89 dan nilai standar deviasi = 4.216.

Tabel 10. Distribusi Penilaian Pengembangan David Lee Post Test

PosttestDavidLee					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	3	23.1	23.1	23.1
	Kurang	9	69.2	69.2	92.3
	Sangat Kurang	1	7.7	7.7	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa 13 pemain (100%), 3 pemain mempunyai ketrampilan bermain sepakbola sedang (23,1%), 9 pemain mempunyai ketrampilan bermain sepakbola kurang (69,2%) dan 1 pemain mempunyai ketrampilan bermain sepakbola sangat kurang (7,7%),

sehingga dapat disimpulkan bahwa ketrampilan bermain sepakbola mengalami peningkatan



Gambar 10. Histrogram Pengembangan David Lee

C. Hasil Analisis Data

1. Uji Hipotesis

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data *pre-test* dan *post-test* hasil pengukuran teknik keompok usia 16-19 tahun di diklat Cillo Magelang. Dalam uji ini akan menguji hipotesis : “ terdapat pengaruh latihan dasar dengan menggunakan teknik terhadap keterampilan sepakbola di diklat Cillo Magelang umur 16-19 tahun”. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima

hipotesis apabila harga $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada taraf signifikan 0,05. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji-t Kelompok Eksperimen

Variabel	Rata-rata	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
<i>Pre Test</i>	57,80	5,222	2,178	Signifikan
<i>Post Test</i>	46,28			

Hasil uji-t kelompok eksperimen diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 5,222 dan nilai t_{tabel} pada $dk (0,05)(12)$ sebesar 2,178. Oleh karena nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($5,222 > 2,178$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan teknik dasar terhadap keterampilan bermain sepakbola kelompok umur 16-19 tahun di diklat Cillo Magelang.

Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji-t Kelompok Kontrol

Variabel	Rata-rata	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
<i>Pre Test</i>	58,42	3,295	2,178	Signifikan
<i>Post Test</i>	49,73			

Hasil uji-t kelompok Kontrol diperoleh nilai t hitung sebesar 3,295 dan nilai t table pada $dk (0,05)(12)$ sebesar 2,178. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t_{tabel} ($3,295 > 2,178$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola kelompok usia 16-19 tahun di diklat Cillo Magelang.

2. Persentase Peningkatan

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk kelompok eksperimen data *pre-test* adalah sebesar 57,80 dan nilai rata-rata untuk data *post-test* adalah sebesar 46,28 dan untuk kelompok kontrol data *pre-test* adalah sebesar 58,42 dan nilai rata-rata untuk data *post-test* adalah sebesar 49,73. Hasil ini menunjukkan keterampilan bermain sepakbola di diklat Cillo Magelang kelompok usia 16-19 tahun setelah berlatih dengan menggunakan teknik dasar meningkat sebesar 11,52 atau sebesar 24,89% dari saat *pre-test* dan untuk kelompok kontrol meningkat sebesar 8,69 atau sebesar 17,47%. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan latihan model teknik sebesar 24,89% dan pengaruh yang tanpa pemberian latihan teknik sebesar 17,47%.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan teknik dasar terhadap keterampilan bermain sepakbola di diklat Cillo Magelang kelompok usia 16-19 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan teknik terhadap keterampilan bermain sepakbola kelompok usia 16-19 tahun di diklat Cillo Magelang.

Analisis uji-t menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test*, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan teknik dasar terhadap keterampilan bermain sepakbola kelompok usia 16-19 tahun di diklat Cillo Magelang. Diketahui bahwa nilai rata-rata untuk kelompok eksperimen data *pre-test* adalah sebesar 57,80 dan nilai rata-rata untuk data *post-test* adalah sebesar 46,28 dan untuk kelompok kontrol data *pre-test* adalah sebesar 58,42 dan nilai rata-rata untuk data *post-test* adalah sebesar 49,73 . Hasil ini menunjukkan keterampilan bermain sepakbola siswa diklat Cillo Magelang umur 16-19 tahun setelah berlatih dengan menggunakan teknik meningkat sebesar 11,52 atau sebesar 24,89% sedangkan untuk kelompok kontrol meningkat sebesar 8.69 atau sebesar 17.47%. Perbedaan peningkatan dengan kelompok kontrol mungkin dipengaruhi beberapa faktor yaitu: 1) Perbedaan program latihan yang diberikan, 2) kedisiplinan pemain, 3) motivasi pemain untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola yang kurang, karena tidak ada program latihan yang baik, 4) belum adanya rapor stiapa anak sehingga pelatih bisa menegetahu perkembangan para pemaianya, dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan latihan model teknik sebesar 24,89% dan pengaruh yang tanpa pemberian latihan teknik sebesar 17,47%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan latihan teknik ketrampilan bermain sepakbola lebih meningkat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: "terdapat pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan teknik dasar terhadap keterampilan bermain sepakbola kelompok usia 16-19 tahun di diklat Cillo Magelang."

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan teknik dasar terhadap keterampilan bermain sepakbola kelompok usia 16-19 tahun di diklat Cillo Magelang.. Karena latihan dengan menggunakan kemampuan gerak dasar mempunyai pengaruh terhadap peningkatan keterampilan bermain sepakbola, penelitian ini agar menjadi pedoman maupun acuan bagi pelatih sepakbola di klub-klub sepakbola atau sekolah sepakbola dalam latihan bermain sepakbola agar menggunakan latihan dengan menggunakan kemampuan gerak dasar, karena dengan latihan menggunakan teknik dasar, keterampilan bermain sepakbola anak meningkat secara signifikan. Sehingga dengan demikian tujuan pembelajaran akan tercapai, yaitu meningkatnya keterampilan bermain sepakbola

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan secara maksimal, tetapi tentu saja penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dan banyak terdapat kekurangan maupun keterbatasan dalam penelitian. Keterbatasan dalam penelitian ini di antaranya sebagai berikut:

1. Dalam proses pengambilan data, peneliti tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi subjek dan waktu mengonsumsi sebelum melakukan tes, sehingga data yang diperoleh adalah data seketika itu saja.
2. Tidak memperhatikan kondisi fisik dan mental pada waktu pelaksanaan.
3. Dalam proses pelaksanaan tes tidak memperhitungkan masalah tinggi dan berat badan.

D. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar lebih meningkatkan latihan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola pada khususnya, dan kemampuan bermain sepakbola pada umumnya.
2. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan-latihan yang efektif dalam pembelajaran, sehingga kemampuan siswa di diklat akan semakin meningkat.
3. Menyediakan perlengkapan dan alat ukur yang akan digunakan untuk tes.
4. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model latihan yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sujatah & Teguh Santos. 2010. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Jakarta. Aneka ilmu.
- Abin Syamsuddin Makmum. (2003). Karakteristik Perilaku dan Kepribadian pada Masa Remaja. <http://id.wordpress.com> . Di unduh pada tanggal 14 Oktober 2017.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: penerbit PT. Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. The Key to Athletic Peformance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Budiwanto, S.2004. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negri Malang
- Clive Gifford. (2003). *Sepak Bola*. Jakarta: Erlangga
- Djawad.1981. *Bermain Sepak bola*. Yogyakarta: Intan
- Gozali, Imam.2013. *Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta CV. Tambak Kusuma
- Herwin. (2006). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK: UNY.
- Luxbacher A. Joseph. 1997. *sepak bola*. jakarta:Raja Grafindo,Edisi kedua.
- Mulyono B. (1992). *Tes dan Pengukuran*. Surakarta: UNS Press
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Karya.

- Nurhasan.2007. *Tes dan Pengukuran Keolahragan* . Bandung:Unifersitas Pendidikan Indonesia.
- Nusufi, Maimun (2016).*Hubungan Kemampuan Motor Ability Dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Klub Himadirga Unsyiah*.Yogyakarta: FIK UNY
- Prihantoro, Nur RY .(2010).*Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 3 Sleman*, Yogyakarta: FIK UNY
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sneyers, Jeff. 1988. *Sepakbola Latihan Dan Srategi Bermain*.(Alih Bahasa :L. Lanjang.)Jakarta : PT. Rosdo Jaya Putra.
- Subagyo Irianto.(2010). Standarisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Laporan Penelitian*: FIK UNY.
- Sugiyono. (2010). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain, Untuk D-II PGSD PENJASKES*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Tenaga Kependidikan
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak bola*. Jakarta: Depertamen Pendidikan Nasional.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharno. 1993. *Ilmu Kepelatiha Olahraga*. Yogyakarta :FPOK IKIP Yogyakartaata.
- Sukatamsi. 1984. *Tehnik Dasar Bermain Sepak bola*,Solo: Tiga serangkai.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suryabrata, S. 1984. *Psikologi Pendiidan*. Jakarta: PT Raja Gravindo.

Toho Cholik Mutohir & Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Debdikbud RI.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penelitian

**DIKLAT SEPAKBOLA CILO**
KABUPATEN MAGELANG
Alamat : Sidodari,, Secang, Magelang, Jawa Tengah 56195

SURAT PERNYATAAN

Berdasarkan surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor 249/UN.34.16/PP/2017 tentang izin penelitian, maka pengurus harian Dikat Sepakbola Cilo Magelang menenrangkan bahwa:

Nama Mahasiswa : EKI FTRianto
NIM : 13602241069
Program studi : S-1 PKO
Fakultas : FIK

Telah melakukan penelitian pada tanggal 24 Mei 2017 sampai dengan 24 Juni 2017 dengan judul “ Pengaruh Latihan Kemampuan Gerak Dasar terhadap Ketrampilan Bermain Sepakbola Anak Usia 16-19 Tahun di Diklat Cilo Magelang” yang dilakukan di lapangan Sidodari Secang.

Demikian surat ini dibuat untk digunakan sebagaimana mestinya.

Ketua Diklat Cilo



Sukardiyono

Secang, 10 Juli 2017
Pelatih Diklat Cilo



Edy Prayitno

Lampiran 2. Expert Judgment

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nawan Primasoni, M.Or

NIP : 198405212008121001

Dengan ini menyatakan bahwa Instrumen Angket dalam penelitian dengan judul :
“Pengaruh Latihan Kemampuan Gerak Dasar Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola
Anak Usia 16-19 Tahun Di Diklat Cilo Magelang”.

Lembar angket tersebut disusun oleh :

Nama : Eki Fitrianto

NIM : 13602241069

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 29 Maret 2017

Expert Judgment,



Drs Subagyo Irianto, M.Pd.

NIP. 196210101988121001

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nawan Primasoni, M.Or

NIP : 198405212008121001

Dengan ini menyatakan bahwa Instrumen Angket dalam penelitian dengan judul :
“Pengaruh Latihan Kemampuan Gerak Dasar Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola
Anak Usia 16-19 Tahun Di Diklat Cilo Magelang”.

Lembar angket tersebut disusun oleh :

Nama : Eki Fitrianto

NIM : 13602241069

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian penyelesaian tugas
akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana
mestinya.

Yogyakarta, 29 Maret 2017


Expert Judgment,



Nurhadi Santoso, M.Pd.

NIP. 197403172008121003


Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
BALAI METROLOGI
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
 CALIBRATION CERTIFICATE
 Nomor : 2829 / SW - 20 / IV / 2016
 Number

<p>ALAT <i>Equipment</i></p> <p>Nama : Stopwatch <i>Name</i></p> <p>Kapasitas : 9 jam <i>Capacity</i></p> <p>Daya Baca : 1 detik <i>Accuracy</i></p> <p>PEMILIK <i>Owner</i></p> <p>Nama : Robby Yusuf Fajar Abdul Rodzak <i>Name</i></p> <p>Alamat : Karangmalang Blok E3 Caturtunggal, Depok, Sleman <i>Address</i></p> <p>METODE, STANDAR, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i></p> <p>Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument <i>Method</i></p> <p>Standar : Casio HS-80TW.IDF <i>Standard</i></p> <p>Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN <i>Traceability</i></p> <p>TANGGAL DIKALIBRASI <i>Date of Calibrated</i></p> <p>LOKASI KALIBRASI : Balai Metrologi Yogyakarta <i>Location of calibration</i></p> <p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10% <i>Environment condition of calibration</i></p> <p>HASIL <i>Result</i></p> <p>Lihat sebaliknya</p>	<p>No. Order : 009472</p> <p>Diterima tgl : 14 April 2016</p> <p>Tipe/Model : - <i>Type/Model</i></p> <p>Nomor Seri : - <i>Serial number</i></p> <p>Merek/Buatan : ROX <i>Trade Mark/Manufaktur</i></p>
--	--



Yogyakarta, 14 April 2016
 Kepala Balai

BALAI METROLOGI
 SE M.Si
 NP. 19991210 198401 1 003
 DISPERINDAG

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Lampiran 4. Daftar Hadir

DAFTAR HADIR



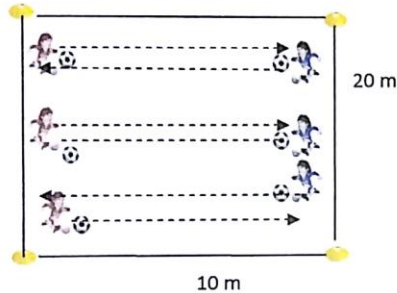

NO	KELOMPOK EKPERIMEN	PERTEMUAN																	KETERANGAN
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	KENY	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2	REXY	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3	TEGAR	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4	AZKA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5	SAHRUL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
6	OFRAS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
7	LUTHER FERNANDO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
8	ALMA ASIFA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
9	AMRI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
10	TEDI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
11	MAHENDRA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
12	VIGOR	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
13	SYAIFUDI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	KELOMPOK KONTROL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1	BRILI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2	DUL FAHMI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3	DENI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4	ARIF	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5	AGUS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
6	RAMA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
7	FAISAL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
8	YOGI HADI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
9	ZAKY	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
10	GALIH	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
11	CAHYA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
12	YADIK	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
13	YULI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Lampiran 5. Program Latihan

PERTEMUAN 1

BALL FEELING



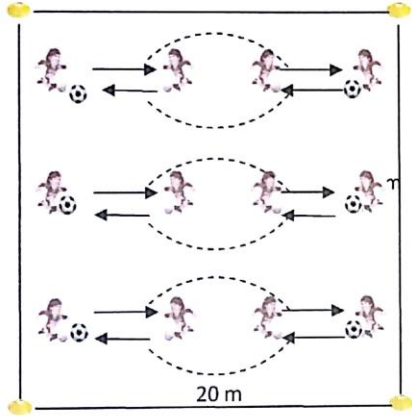

Waktu : 60 menit

<p>PEMANASAN</p> 	<p>Waktu 10 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Stretching pasif - Stretching dinamis
<p>LATIHAN INTI 1</p> 	<p>Waktu 15 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lari zig zag diantara kun - Lari melompati kun dengan 2 kaki
<p>LATIHAN INTI 2</p>  <p>10 m</p> <p>20 m</p>	<p>Waktu 30 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Awareness - Konsentrasi - Badan harus rileks - Sentuhan bola sebanyak mungkin - Head up <p>Latihan :</p> <p>Di bagi dalam 2 grup saling berhadapan masing 4 pemain dengan bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola di gulirkan diantara dua kaki bagian dalam kanan dan kiri berkali kali sambil bergerak ke depan, dilakukan bolak balik - Bola di gulirkan ke depan dengan menggunakan telapak kaki (sol) kanan dan kiri, di gerakkan maju dan mundur <p>Sasaran :</p> <p>Melatih pemain berperasaan dengan bola</p>
<p>PENDINGINAN</p> 	<p>Waktu 5 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan secara berpasangan - Melemaskan otot-otot
<p>CATATAN</p>	

PERTEMUAN 2

CONTROL

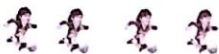
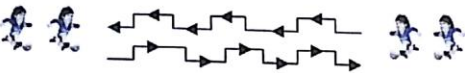
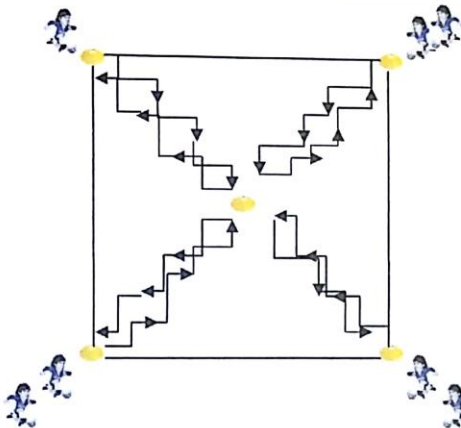

Waktu : 60 menit

PEMANASAN	Waktu 10 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching pasif - Stretching dinamis
LATIHAN INTI 1	Waktu 15 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasing berhadapan
LATIHAN INTI 2	Waktu 30 menit
 <p style="text-align: center;">20 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pandangan tertuju ke arah datangnya bola - Kaki tumpuagak di tekuk - Menjemput bola - Bola selalu dalam penguasaan - Arahkan control bora kea rah yang di inginkan (siappakai) - Sese kali head up <p>Latihan :</p> <p>Terdiri dari 3 grup masing – masing 2 pemain saling berhadapan. 2 grup yang berada di pingir dengan bola, pemain yang di tengah saling membelakangi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain yang berada dipingir area melakukan passing ke pemain yang berada di tengah area kemudian melakukan kontrol dan memutar (turning) dengan menggunakan kaki bagian dalam selanjutnya passing ke pemain yang berada dipinggir area lainnya. Lakukan pergantian dengan kaki kanan dan kiri. <p>Sasaran :</p> <p>Melatih pemain untuk melakukan control dan memutar (turning) oleh kaki bagian dalam.</p>
PENDINGINAN	Waktu 5 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Peregang an secara berpasangan - Melemaskan otot-otot
CATATAN	

PERTEMUAN 3

DRIBBLING



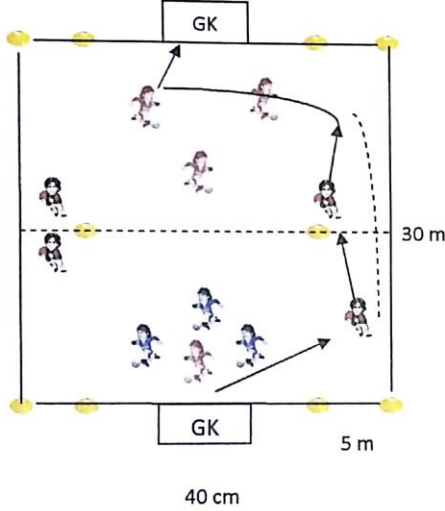

Waktu : 60 menit

<p>PEMANASAN</p> 	<p>Waktu 10 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stretching pasif - Stretching dinamis - Eleven +
<p>LATIHAN I : FUNDAMENTAL</p> 	<p>Waktu 15 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribbling dengan punggung kaki sampai ke kemudian kembali lagi
<p>LATIHAN INTI 2</p> 	<p>Waktu 30 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribbling menggunakan punggung kaki - Tambah kecepatan - Badan rileks - Bola selalu dalam penguasaan - Sesekali head up - Sentuhan bola sebanyak mungkin. <p>Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain dibagi menjadi 4 grup, masing-masing pemain melakukan dribbling menuju kerucut di tengah, kemudian berbelok (turning) menuju sudut gerbong sampai kembali ke posisi semula. Dilanjutkan oleh pemain lainnya. <p>Sasaran :</p> <p>Melatih pemain untuk meningkatkan kemampuan dribbling dan shielding</p>
<p>PENDINGINAN</p> 	<p>Waktu 5 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan secara berpasangan - Melemaskan otot-otot
<p>CATATAN</p>	

PERTEMUAN 4

HEADING



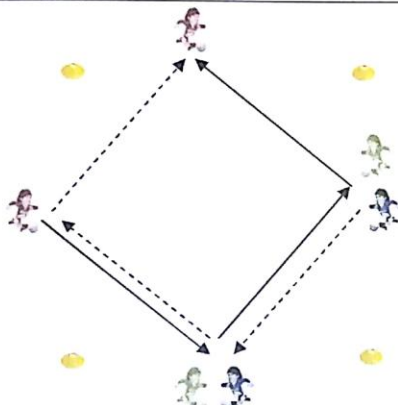

Waktu : 60 menit

PEMANASAN	Waktu 10 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching pasif - Stretching dinamis
LATIHAN INTI 1	Waktu 15 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Pemain merah melempar bola dan pemain biru melakukan heading bergantian
LATIHAN INTI 2	Waktu 30 menit
 <p style="text-align: center;">40 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mata terbuka dan tertuju kepada arah datangnya bola - Leher di kuci - Timing - Badan seperti busur panah - Pandangan luas <p>Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjaga gawang melempar ke pemain netral 1, dan melakukan Wall pass dengan pemain netral 2 untuk kemudian over lping dan melakukan cross - Pemain depan melakukan heading untuk cetak goal - Bermain di area masing-masing - Lakukan pergantian sebelah kanan dan kiri <p>Sasaran : Melatih pemain melakukan heading.</p>
PENDINGINAN	Waktu 5 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Peregangan secara berpasangan - Melemaskan otot-otot
CATATAN	

PERTEMUAN 5

PASSING



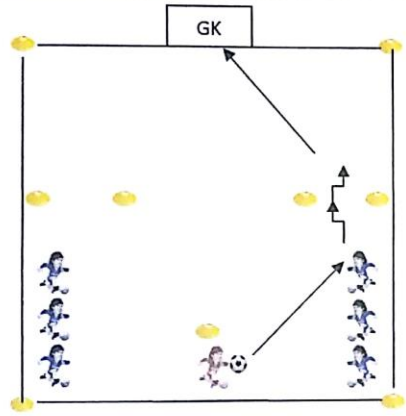
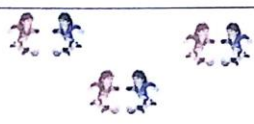
Waktu : 60 menit

PEMANASAN	Waktu 10 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching pasif - Stretching dinamis
LATIHAN INTI 1	Waktu 15 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Passing berhadapan
LATIHAN INTI 2	Waktu 30 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Bergerak ke arah yang kosong - Bobot passing - Akurasi passing - Timing passing <p>Latihan : Pemain Merah passing ke pemain Hijau, pemain Merah bergerak ke daerah yang kosong. Pemain Hijau passing ke pemain Biru, pemain Hijau bergerak ke daerah kosong. Pemain Biru passing ke pemain Merah, pemain Biru bergerak ke daerah kosong.</p> <p>Sasaran : Melatih pemain untuk melakukan passing dengan bobot dan akurasi passing serata pergerakan untuk melakukan support.</p>
PENDINGINAN	Waktu 5 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Peregangan secara berpasangan - Melemaskan otot-otot
CATATAN	

PERTEMUAN 6

SHOOTING



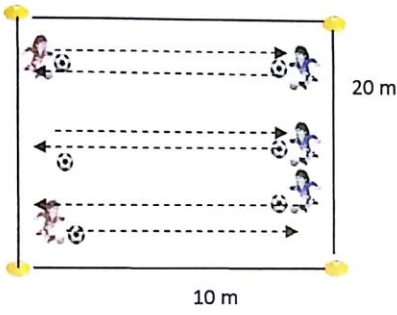

Waktu : 60 menit

PEMANASAN	Waktu 10 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching pasif - Stretching dinamis
LATIHAN INTI 1	Waktu 15 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Bola dilempar ke pemain biru dan pemain biru passing dengan punggung kaki
LATIHAN INTI 2	Waktu 30 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Melihat target - Pandangan ke bola - Kaki tumpu di samping bola sedikit di tekuk - Posisi tubuh condong ke depan - Bola di tedang dengan punggung kaki - Follothroug - Engkel di kunci - Akurasi shooting <p>Latihan : Terdiri dari 2 grup masing-masing 3 pemain atau lebih berdiri di kanan dan kiri server</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain merah memberikan bola ke pemain yang berada di samping, pemain biru kemudian mendribbling bola dan kemudian melakukan shooting ke gawang - Dilakukan bergantian oleh pemain sebelah kanan dan kiri <p>Sasaran : Melatih pemain untuk melakukan shooting menggunakan punggung kaki.</p>
PENDINGINAN	Waktu 5 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Peregangan secara berpasangan - Melemaskan otot-otot
CATATAN	

PERTEMUAN 7

BALL FEELING

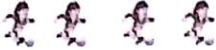

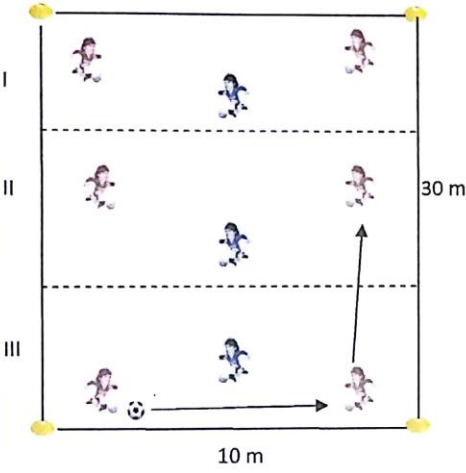

Waktu : 60 menit

PEMANASAN	Waktu 10 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Stretching pasif - Stretching dinamis
LATIHAN INTI 1	Waktu 15 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Lari zig zag diantara kun - Lari melompati kun dengan 2 kaki
LATIHAN INTI 2	Waktu 30 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Awareness - Konsentrasi - Badan harus rileks - Sentuhan bola sebanyak mungkin - Head up <p>Latihan : Di bagi dalam 2 grup saling berhadapan masing 4 pemain dengan bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola di gulirkan diantara dua kaki bagian dalam kanan dan kiri berkali kali sambil bergerak ke depan, dilakukan bolak balik - Bola di gulirkan ke depan dengan menggunakan telapak kaki (sol) kanan dan kiri, di gerakan maju dan mundur <p>Sasaran : Melatih pemain berperasaan dengan bola</p>
PENDINGINAN	Waktu 5 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Peregangan secara berpasangan - Melemaskan otot-otot
CATATAN	

PERTEMUAN 8

CONTROL

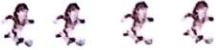

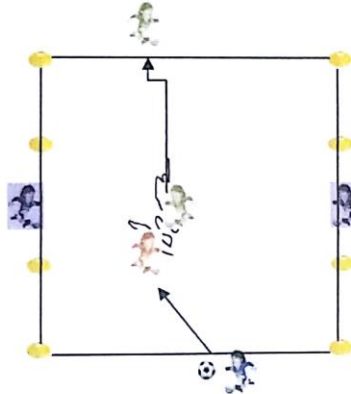

Waktu : 60 menit

PEMANASAN	Waktu 10 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching pasif - Stretching dinamis
LATIHAN INTI 1	Waktu 15 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasing berhadapan
LATIHAN INTI 2	Waktu 30 menit
 <p style="text-align: center;">10 m</p> <p style="text-align: right;">30 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pandangan tertuju ke arah datangnya bola - Kaki tumpuagak di tekuk - Menjemput bola - Bola selalu dalam penguasaan - Arahkan control bola ke arah yang di inginkan (siappakai) - Sesekali head up <p>Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola di awali dari server - Terdiri atas 3 area permainan - Game dengan sentuhan bebas di area masing- masing (2 vs 1) - Berusaha menyeberangkan bola ke area yang lain <p>Sasaran : Melatih pemain untuk melakukan kontrol dengan tekanan lawan yang aktif.</p>
PENDINGINAN	Waktu 5 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Peregangan secara berpasangan - Melemaskan otot-otot
CATATAN	

PERTEMUAN 2

DRIBBLING



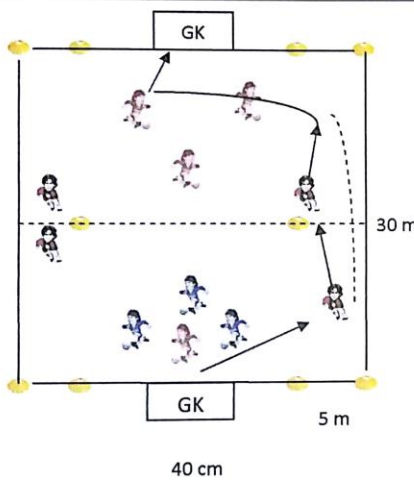

Waktu : 60 menit

PEMANASAN	Waktu 10 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching pasif - Stretching dinamis
LATIHAN INTI 1	Waktu 15 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Dribbling dengan punggung kaki sampai kun kemudian kembali lagi
LATIHAN INTI 2	Waktu 30 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Dribbling menggunakan punggung kaki - Tambah kecepatan - Badan realeks - Bola selalu dalam penguasaan - Sesekali head up - Sentuhan bola sebanyak mungkin. <p>Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain Biru passing ke pemain Merah - Pemain Merah menerima pass dan berusaha melewati pemain hijau dan membawa bola sampai garis yang ada pemain hijau - Pemain merah boleh bekerja sama dengan pemain Netral(unggu) untuk pass dan tipuan. <p>Sasaran :</p> <p>Melatih pemain untuk melakukan dribblingdalam game.</p>
PENDINGINAN	Waktu 5 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Peregangan secara berpasangan - Melemaskan otot-otot
CATATAN	

PERTEMUAN 10

HEADING

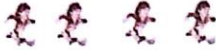

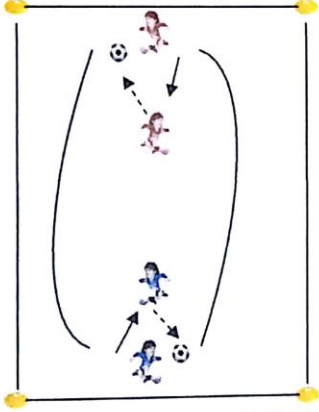

Waktu : 60 menit

PEMANASAN	Waktu 10 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching pasif - Stretching dinamis
LATIHAN INTI 1	Waktu 15 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Pemain merah melempar bola dan pemain biru melakukan heading bergantian
LATIHAN INTI 2	Waktu 30 menit
 <p style="text-align: center;">40 m</p> <p style="text-align: right;">30 m</p> <p style="text-align: right;">5 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mata terbuka dan tertuju kepada arah datangnya bola - Leher di kuci - Timing - Badan seperti busur panah - Pandangan luas <p>Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjaga gawang melempar ke pemain netral 1, dan melakukan Wall pass dengan pemain netral 2 untuk kemudian over lping dan melakukan cross - Pemain depan melakukan heading untuk cetak goal - Bermain di area masing-masing - Lakukan pergantian sebelah kanan dan kiri <p>Sasaran :</p> <p>Melatih pemain melakukan heading.</p>
PENDINGINAN	Waktu 5 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Peregangan secara berpasangan - Melemaskan otot-otot
CATATAN	

PERTEMUAN 11

PASSING



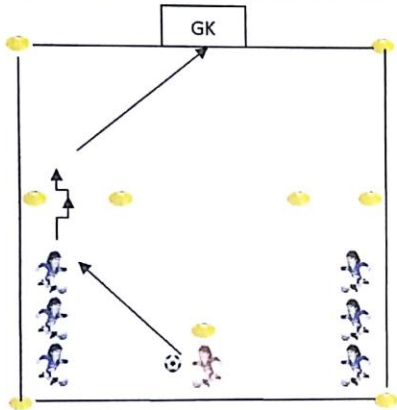

Waktu : 60 menit

PEMANASAN	Waktu 10 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching pasif - Stretching dinamis
LATIHAN INTI 1	Waktu 15 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Passing berhadapan
LATIHAN INTI 2	Waktu 30 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Bergerak ke arah yang kosong - Bobot passing - Akurasi passing - Timing passing <p>Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setiap ujung di tempati 2 pemain - X1 melakukan long passing ke X2, X3 melakukan support dan mengembalikan bola ke X2, X2 melakukan long passing kepada X4 yang telah bertukar tempat dengan X1, X1 melakukan support dan mengembalikan bola ke X4 begitu seterusnya <p>Sasaran :</p> <p>Melatih pemain untuk melakukan Long passing dengan akurat dan Timing untuk melakukan support.</p>
PENDINGINAN	Waktu 5 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Peregangan secara berpasangan - Melemaskan otot-otot
CATATAN	

PERTEMUAN 12

SHOOTING

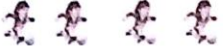

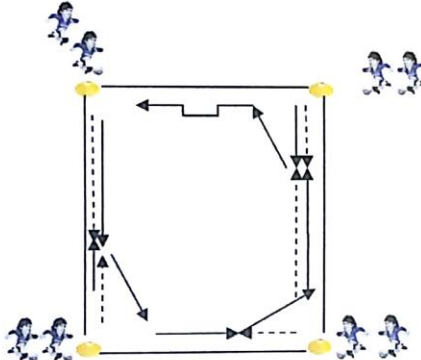

Waktu : 60 menit

PEMANASAN	Waktu 10 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching pasif - Stretching dinamis
LATIHAN INTI 1	Waktu 15 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Bola dilempar ke pemain biru dan pemain biru passing dengan punggung kaki
LATIHAN INTI 2	Waktu 30 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Melihat target - Pandangan ke bola - Kaki tumpu di samping bola sedikit di tekuk - Posisi tubuh condong ke depan - Bola di tedang dengan punggung kaki - Follothroug - Engkel di kunci - Akurasi shooting <p>Latihan : Terdiri dari 2 grup masing-masing 3 pemain atau lebih berdiri di kanan dan kiri server</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain merah memberikan bola ke pemain yang berada di samping, pemain biru kemudian mendribbling bola dan kemudian melakukan shooting ke gawang - Dilakukan bergantian oleh pemain sebelah kanan dan kiri <p>Sasaran : Melatih pemain untuk melakukan shooting menggunakan punggung kaki.</p>
PENDINGINAN	Waktu 5 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Peregangan secara berpasangan - Melemaskan otot-otot
CATATAN	

PERTEMUAN 13

PASSING



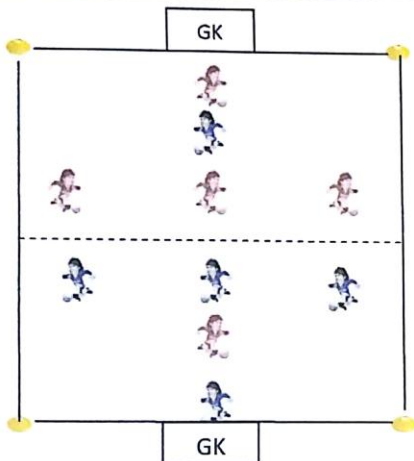

Waktu : 60 menit

PEMANASAN	Waktu 10 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching pasif - Stretching dinamis
LATIHAN INTI 1	Waktu 15 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Passing berhadapan
LATIHAN INTI 2	Waktu 30 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Bergerak ke arah yang kosong - Bobot passing - Akurasi passing - Timing passing <p>Latihan :</p> <p>Tiap sudut ditempati oleh 2 pemain</p> <ul style="list-style-type: none"> - X1 passing ke X2, X2 datang memberi support dan mengembalikan bola ke X1, X2 melakukan pergerakan melingkari teman dibelakangnya tanpa bola untuk menerima bola dari X1. Begitu seterusnya kecuali di garis terakhir pemain melakukan dribbling <p>Sasaran :</p> <p>Melatih pemain untuk melakukan passing dengan bobot dan akurasi passing</p>
PENDINGINAN	Waktu 5 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Peregangan secara berpasangan - Melemaskan otot-otot
CATATAN	

PERTEMUAN 14

CONTROL



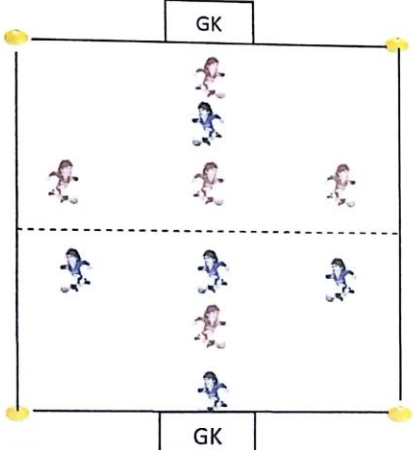

Waktu : 60 menit

PEMANASAN	Waktu 10 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching pasif - Stretching dinamis - Eleven +
LATIHAN INTI 1	Waktu 15 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasing berhadapan
LATIHAN : 5vs 5 GAME SITUASI	Waktu 30 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Pandangan tertuju ke arah datangnya bola - Kaki tumpuagak di tekuk - Menjemput bola - Bola selalu dalam penguasaan - Arahkan control bola ke arah yang di inginkan (siap pakai) - Sese kali head up <p>Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola diawali dari server - Melakukan gam 5 vs 5 dengan seornag penjaga gawang - Sentuhan bebas - Formasi 1-1-3-1 - Game di lakukan normal, ralistic, dan membuat gol <p>Sasaran :</p> <p>Melatih pemain untuk melakukan control dalam game situasi</p>
PENDINGINAN	Waktu 5 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Peregangan secara berpasangan - Melemaskan otot-otot
CATATAN	

PERTEMUAN 15

DRIBBLING

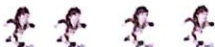

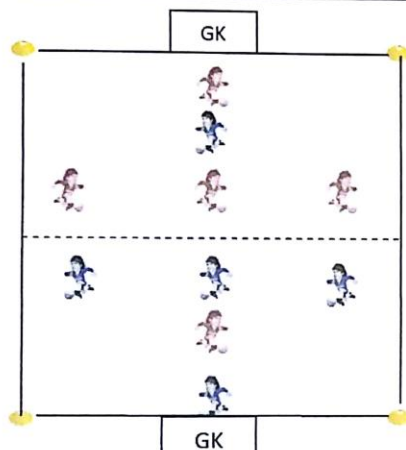

Waktu : 60 menit

PEMANASAN	Waktu 10 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching pasif - Stretching dinamis - Eleven +
LATIHAN INTI 1	Waktu 15 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Dribbling dengan punggung kaki sampai kun kemudian kembali lagi
LATIHAN INTI 2	Waktu 30 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Dribbling menggunakan punggung kaki - Tambah kecepatan - Badan reaks - Bola selalu dalam penguasaan - Sesekali head up - Sentuhan bola sebanyak mungkin. <p>Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Game 5 vs 5 dengan 2 penjaga gawang, sentuhan bebas, bermain normal, realistis, dan bikin goal. - Formasi 1-1-3-1 <p>Sasaran :</p> <p>Melatih pemain untuk melakukan dribbling dalam game.</p>
PENDINGINAN	Waktu 5 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Peregangan secara berpasangan - Melemaskan otot-otot
CATATAN	

PERTEMUAN 16

PASSING

Waktu : 60 menit

PEMANASAN	Waktu 10 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching pasif - Stretching dinamis - Eleven +
LATIHAN INTI 1	Waktu 15 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Passing berhadapan
LATIHAN INTI 2	Waktu 30 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Bergerak ke arah yang kosong - Bobot passing - Akurasi passing - Timing passing - Komunikasi <p>Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bermain 5vs5 dengan sentuhan bebas - Formasi 1-1-3-1 - Setiap tim berusaha mencetak gol - Setiap bola keluar area kembali ke posisi awal, bola dari server. <p>Sasaran :</p> <p>Melatih pemain untuk melakukan passing dengan bobot dan akurasi passing dalam situasi game.</p>
PENDINGINAN	Waktu 5 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Peregangan secara berpasangan - Melemaskan otot-otot
CATATAN	

Lampiran 6. Hasil Pretest dan Posttest

NO	NAMA	UMUR	DAVID LEE
1	KENY	16	61.58
2	REXY	17	67.06
3	TEGAR	17	56.63
4	AZKA	16	44.44
5	SAHRUL	16	63.15
6	OFRAS	17	40.69
7	LUTHER F	16	55.89
8	ALMA ASIFA	16	67.25
9	AMRI	17	60.69
10	TEDI	17	56.12
11	MAHENDR A	17	69.51
12	VIGOR	17	55.75
13	SYAIFUDI	17	52.73

NO	NAMA	UMUR	DAVID LEE
1	BRILI	16	61.58
2	DUL FAHMI	16	68.06
3	DENI	19	56.63
4	ARIF	17	44.44
5	AGUS	17	64.15
6	RAMA	19	40.69
7	FAISAL	16	56.89
8	YOGI HADI	17	69.25
9	ZAKY	17	60.69
10	GALIH	17	56.12
11	CAHYA	16	72.51
12	YADIK	17	55.75
13	YULI	16	52.73

Kelompok Eksperimen			
NO	NAMA	UMUR	DAVID LEE
1	KENY	16	44.31
2	REXY	17	52.51
3	TEGAR	17	43.72
4	AZKA	16	45.65
5	SAHRUL	16	51.59
6	OFRAS	17	46.02
7	LUTHER	16	46.12
8	ALMA ASIFA	16	45.55
9	AMRI	17	52.54
10	TEDI	17	44.34
11	MAHENDRA	17	46.34
12	VIGOR	17	45.51
13	SYAIFUDI	17	37.51
Kelompok Kontrol			
NO	NAMA	UMUR	DAVID LEE
1	BRILI	16	51.18
2	DUL FAHMI	16	52.23
3	DENI	19	45.21
4	ARIF	17	42.89
5	AGUS	17	44.25
6	RAMA	19	48.19
7	FAISAL	16	51.76
8	YOGI	17	47.35
9	ZAKY	17	52.19
10	GALIH	17	49.32
11	CAHYA	16	51.43
12	YADIK	17	51.75
13	YULI	16	58.81

Lampiran 7. Frequencies

Frequencies David Lee Kelompok Eksperimen

		Statistics			
		NAMA	UMUR	PretesDavidLee	PosttestDavidLee
N	Valid	13	13	13	13
	Missing	0	0	0	0
Mean			16.6154	4.3846	3.1538
Median			17.0000	5.0000	3.0000
Mode			17.00	5.00	3.00
Std. Deviation			.50637	.76795	.55470
Minimum			16.00	3.00	2.00
Maximum			17.00	5.00	4.00

		UMUR			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16.00	5	38.5	38.5	38.5
	17.00	8	61.5	61.5	100.0
Total		13	100.0	100.0	

		PretesDavidLee			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	2	15.4	15.4	15.4
	Kurang	4	30.8	30.8	46.2
	Sangat Kurang	7	53.8	53.8	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

		PosttestDavidLee			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	1	7.7	7.7	7.7
	Sedang	9	69.2	69.2	76.9

Kurang	3	23.1	23.1	100.0
Total	13	100.0	100.0	

Frequencies David Lee Kelompok Kontrol

	NAMA	UMUR	PRETEST	POSTTEST
N Valid	13	13	13	13
Missing	0	0	0	0
Mean		16.62	57.8069	46.2854
Median		17.00	56.6300	45.6500
Mode		17	40.69 ^a	37.51 ^a
Std. Deviation		.506	8.52655	4.07151
Minimum		16	40.69	37.51
Maximum		17	69.51	52.54

pretestdavidlee

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	1	7.7	7.7	7.7
Sedang	1	7.7	7.7	15.4
Kurang	1	7.7	7.7	23.1
Sangat kurang	10	76.9	76.9	100.0
Total	13	100.0	100.0	

posttestdavidlee

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	1	7.7	7.7	7.7
Sedang	9	69.2	69.2	76.9
Kurang	3	23.1	23.1	100.0
Total	13	100.0	100.0	

Lampiran 8. Uji-T

T-Test David Lee Kelompok Eksperimen

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETESTDAVIDLEE	54.4554	13	6.81270	1.88950
	POSTESTDAVIDLEE	46.2854	13	4.07151	1.12923

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETESTDAVIDLEE & POSTESTDAVIDLEE	13	.536	.059

T-Test David Lee Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	57.8069	13	8.52655	2.36484
	POSTTEST	46.2854	13	4.07151	1.12923

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTTEST	13	.375	.207

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	.16846	.15016	.04165	.07772	.25920	4.045	12	.002

Lampiran 9. Dokumentasi Foto

Alat Untuk Tes



Perlengkapan Tes David Lee



Peralatan Tes Pengembangan David Lee



Tes Keseimbangan



Tes Shuttle Run 4 x 10 m



Tes Lari Sprint 50 m



Tes David Lee

